هشیاری با یوگا

لین مارشال

برگردان :
فاطمه علاقبند



لین مارشال

هشیاری با یوگا

برگردان:

فاطمه علاقبند



تهران ـ ۱۳۸۱

WAKE UP TO YOGA
by Lyn Marshall.
Published by Ward Lock Limited

Marshall, Lyn — مارشال، لین ۱۹۵۰
هشیاری با یوگا / لین مارشال؛ برگردان فاطمه علاقبند. تهران: میترا، ۱۳۸۱.
۱۱۸ ص.: مصور
ISBN 964-5998-93-x
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Wake up to yoga
۱. یوگا (ورزش). الف. علاقبند، فاطمه، ۱۳۲۴ ـ ، مترجم. ب. عنوان.
۵ه۲م / ۷ / Ra ۷۸۱ — ۶۱۳/۷۰۴۶
۱۳۸۱
کتابخانهٔ ملی ایران — ۸۱ـ۳۰۳۸ م



هشیاری با یوگا

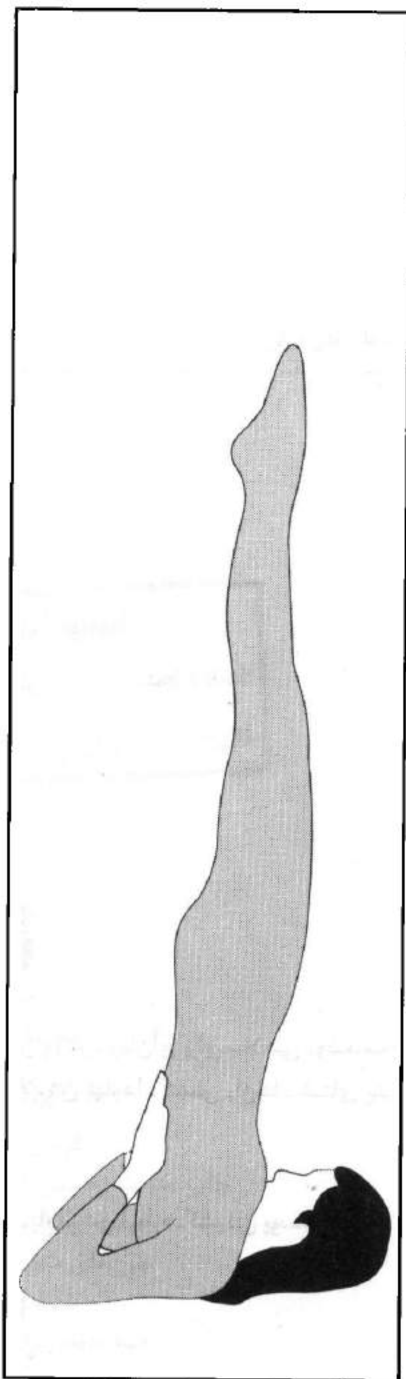
لین مارشال

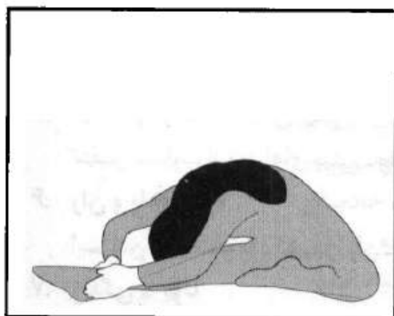
برگردان: فاطمه علاقبند
چاپ نخست: زمستان ۱۳۸۱ ـ چاپ: چاپخانهٔ تابش
صفحه‌آرایی: میترا (میثم واشویی)
طرح‌های متن: سید حمید خادمیان
شمار: ۱۵۰۰ نسخه

نشر میترا: خیابان مجاهدین اسلام، شمارهٔ ۲۶۲، تلفن: ۳۱۲۳۵۰۵
ISBN:964-5998-93-X — شابک ۹۶۴ـ۵۹۹۸ـ۹۳ـX

فهرست







دیباچه

اگر چند سال پیش کسی نام یوگا را پیش من می‌برد، بلافاصله تصور مردان عجیب و گرفتر دربند که در ارتفاعات هیمالیا در حال مراقبه هستند در خاطرم تداعی می‌گشت. مطمئن هستم بسیاری از افراد هنوز این‌طور فکر می‌کنند، ولی هیچ چیز فراتر از حقیقت نیست.

حقیقت این است که یوگا شیوه‌یی باستانی و ریشه گرفته از شرق است ولی دلیلی ندارد که در این‌جا و در این روزگار جدید نتوانیم آن را پذیرفته و از آن بهره‌مند شویم، این تمام آن چیزی است که در کتاب **هشیاری با یوگا** آمده است.

شرح حال

آموزش من در اصل برای آن بود که بالرینی کلاسیک شوم، به همین منظور و برای تکمیل دوره‌ی آموزشی خود به ایتالیا رفتم تا به شرکتی اپرایی ملحق شوم و برای پنج سال در آن‌جا با خوشی زندگی و کار کردم.

در اواخر دوران اقامتم در ایتالیا هرچه بیشتر و بیشتر کارهایی به من به عنوان مدل لباس پیشنهاد شد و دریافتم که این کار نه تنها در مقایسه با باله هیچ زحمتی ندارد، بلکه شغل پر درآمدی نیز بود. در بازگشتم به آمریکا مدلی تمام

وقت شده بودم. گرچه موفق بودم و درآمدی بسیار داشتم ولی رضایت چندانی از کار خود نداشتم. سپس در سال ۱۹۷۰ یوگا را شناختم که زندگی مرا دگرگون ساخت.

در آغاز فقط روزانه یکی دو حرکت یوگا را انجام می‌دادم، چون صرفاً برایم خوشایند و مطبوع بود، ولی هرچه ولی با استفادهٔ بیشتر از یوگا تمایل من نیز برای صرف وقت برای تمرین روزانه بیشتر گشته و برای دانش یوگا مشتاق‌تر می‌شدم. احساس حیرت انگیزی داشتم و می‌خواستم بدانم چرا؟

شروع به آموزش کردم و متعاقباً با پزشکی هندی که حدود پانزده سال حرکات یوگا را تمرین کرده‌بود به تحقیق در مورد یوگا از زاویه‌ی پزشکی ادامه دادم. در نهایت تشخیص دادم که نه فقط صحیح‌ترین طریقهٔ پزشکی و منطقی‌ترین روش را برای حفظ بدن خود در بالاترین شرایط یافته‌ام، بلکه با داشتن تجربه در اشکال مختلف تمرینات ورزشی و حفظ تناسب اندام به عنوان کارآموز دقیق و پرکار ساله دریافته بودم که این مطمئناً ساده‌ترین و لذت‌بخش‌ترین راه بود.

در یوگا هیچ حرکت شدید و تکراری نظیر حرکاتی که تا به حال به آن عادت داشتم وجود نداشت و هیچ احساسی از فرسودگی و بی‌حالی نبود. در حقیقت کاملاً برعکس در آخر کار احساس شادابی، آرامش و تجدید قوا می‌کردم.

دوستانم در حالی که تغییرات چشمگیر فیزیکی و روانی را در من می‌دیدند، مدام اصرار داشتند حرکات را به آنان بیاموزم. بالاخره این‌کار را انجام دادم و چون می‌دیدم به همان میزان من آنان نیز استفاده می‌برند، این امر مرا قانع ساخت که در صدد باشم آن‌چه آموخته بودم تعلیم بدهم و آن را منتقل سازم، بنابراین تعداد بسیاری توانستند به همین گونه بهره‌مند شوند.

مدت کمی بعد از این مدرسه‌ی یوگای من به‌وجود آمد و سپس دانستم که این همان کاری است که همواره می‌خواستم در زندگی خود انجام دهم. در کلاس نیز مشاهده‌ی شاگردانم که با یوگا زندگی خود را پربار می‌ساختند رضایت وافری به من می‌داد. اکنون نیز امیدوارم اغلب شما از طریق نوارهای ویدئویی و کتاب این تمرین‌ها را شروع کرده و منافع عظیمی را که یوگا ارائه می‌کند دریافت کنید.

یوگا چیست؟

هاتا یوگا یا یوگای جسمانی دسته‌یی از حالت‌های ظاهری بدن و وضعیت‌های کاملاً بررسی‌شده‌یی است که واقعاً تمام قسمت‌های بدن انسان را به تحرک و پیشرفت وامی‌دارد.

این حرکات، تمرینات ورزشی نیستند ولی اگر یوگا را مرتب تمرین کنید با صرف وقتی بسیار کم و تلاشی اندک و به سادگی به وضعیت عالی جسمانی می‌رسید. این کاملاً عکس حرکات شدید و معمول است که شخص انتظار دارد برای سلامت و پیشرفت بدن باید انجام دهد.

خدمات بسیار و به همان میزان ترفندهای بی‌شماری برای اصلاح و بهسازی بدن در بازار وجود دارد که همه ادعا می‌کنند برای انسان کاری انجام می‌دهند. خوب، گرچه بعضی از این خدمات ممکن است برای مدت زمانی نتیجه دهد ولی تأثیر آن نیز می‌تواند موقتی باشد. پرورش دائمی می‌بایست از درون خود بدن بیاید، باید حرکت طبیعی بدن باشد، یوگایی که به روش من اجرا می‌شود نه تنها طبیعی است بلکه بسیار لذت‌بخش نیز می‌باشد. مضافاً این که تأثیر آن از همان آغاز تمرین به سرعت احساس می‌شود.

روش من

روش یوگای من اولین و برجسته‌ترین کار لذت‌بخشی است که می‌توانید انجام دهید. این ورزش بدنی نیست، بلکه یک سری کشش‌های آرام است که زمانی که در کنار یکدیگر قرار دهید حرکات یوگا خواهند شد.

برای آن که فواید بیشمار یوگا به روش من را احساس کنید به چند دقیقه تمرین روزانه نیاز دارید. به هر صورت همانند اغلب چیزهایی که شخص از آن لذت می‌برد این نیز کاری است که احتمالاً مایلید وقت بیشتر و بیشتری صرف آن کنید. این حقیقت را نیز به آن اضافه کنید که هم اندام و هم احساس شگفت‌انگیزی خواهید یافت و نیز درمی‌یابید مشغول کار خوبی هستید.

امروزه اشکال مختلف هاتایوگا یا یوگای جسمانی تمرین می‌شود. بسیاری از آنان تأکید زیادی روی به‌دست آوردن وضعیت‌ها و حالات ظاهری در

مراحل نهایی و بالا را دارند که این امر متأسفانه باعث شده است که بسیاری از کسانی که در آینده می‌خواستند به کلاس یوگا بروند از آن چشم‌پوشی کنند. آنان تصور می‌کنند نیل به این وضعیت‌ها نیاز به تلاش بسیار دارد و نظیر بسیاری از کسان دیگر حتی قادر نیستند به این وضعیت‌ها نزدیک شوند. زیرا احساس می‌کنند ادامه‌ی این امر کاملاً بیهوده خواهد بود. ولی با روش من وضعیت نهایی و تکمیلی وجود ندارد که کسی مجبور باشد به آن برسد. تأکید بر روی حرکات آرام و نرم است و مقدار کششی که با آن تمرینات را شروع می‌کنید به حدی آرام است که به سختی توجه را جلب می‌کند. به محض آن که به حد نصاب طبیعی و راحت بدن خود رسیدید متوقف می‌شوید و این امر با ساکن ماندن در وضعیت، با یک سری شمارش انجام می‌شود که کشش را در بدن و اندام‌های خود برقرار می‌سازید. هر بار که حرکتی را تکرار می‌کنید می‌توانید کمی به پیش بروید. از این طریق پیشرفت بدن مطابق با سرعت خود بدن است و هرگز هیچ فشاری را تحمل نخواهید کرد.

یوگای من برای همه از پیر و جوان، چاق و لاغر و در هر شرایط بدنی مناسب است. مخصوصاً از همان آغاز اجرای حرکات به منافع آن دست می‌یابید، مهم نیست در چه مرحله‌یی از وضعیت می‌باشید، مهم آن است که به حد نصاب خود که در آن راحت هستید برسید.

بخشی از این امر به دلیل آن است که حرکات یوگای من در نهایت آرامش اجرا می‌شود. اگر به آرامی حرکت کنید، از بدن خود آگاهی داشته و دقیقاً می‌توانید احساس کنید چه زمان به اندازه‌ی کافی پیش‌رفته‌اید و می‌بایست توقف کنید. ولی حرکات سریع زمانی شما را متوجه تندروی‌تان می‌کند که دیگر بسیار دیر شده و عضلات و مفاصل کشیده شده‌اند و صدمه وارد آمده‌است.

تدریس من بسیار غربی شده است، زیرا با استفاده از اصطلاحات شرقی موافق نیستم چون می‌تواند گمراه‌کننده باشد. تمام حرکات و حالات ظاهری بدن دارای نام‌های قابل تشخیص بوده و به سرعت با آن آشنا می‌شوید.

من عقیده دارم اگر حرکات به شیوه‌ی من اجرا شود ده برابر تمرین‌های

معمولی ارزش خواهد داشت و به این دلیل هر حرکت بیش از دو بار اجرا نمی‌شود. نوع ورزش‌های معمولی و تکراری و نوع ۲ـ۱، ۲ـ۱، نه تنها می‌توانند یکنواخت شوند بلکه گرایشی دارند به سوی آن که قلب را به کارِ بیش از حد واداشته و روی آن فشار بیاورند، همچنین اشتها را زیاد کرده و باعث تعریق و احساس خستگی مفرط می‌شوند.

حرکات یوگای من، حتی اگر چند دقیقه نیز انجام پذیرد، اثری حاکی از شادابی، آرامش، نیرومندی و تجدید قوا در شما باقی می‌گذارد.

چگونه از یوگا استفاده کنیم؟

از یوگا در بهبود زندگی روزانه نیز می‌توان استفاده برد. منظورم از استفاده معنای واقعی آن است، صرف‌نظر از آن که چه کسی هستید و چه کاری انجام می‌دهید.

شما لزوماً مجبور نیستید در جست و جوی تجربیات معنوی تعالی‌بخش باشید. می‌توانید حرکات را به سادگی برای دستیابی به چند یا تمام نکات زیر به کار بندید:

- کاهش وزن عمومی یا در نقاط خاصی از بدن.
- آموختن ریلکس شدن به صورتی شایسته.
- رهایی از ناراحتی‌های پشت.
- برطرف ساختن فشارهای ذهنی و تنش.
- بهتر ساختن اندام خود.
- تقویت و سلامت کامل و دوباره‌ی بدن.
- ریلکس شدن و آرام ماندن هنگام فشارهای روحی.
- بهبود تمرکز.
- آگاهی بیشتر نسبت به جسم خود و دیگران.
- بهبود گردش خون و تنفس.
- رهایی از ناراحتی‌هایی نظیر بی‌خوابی، سردرد، میگرن، سینوزیت و آسم.
- بهبود و سلامت پوست، چشمان و موها. (بله، حتی حرکتی هست که

جریان خون را در پیاز مو تحریک کرده و باعث رشد موها می‌شود.)

- بهبود تعادل و حالت ظاهری.
- به دست آوردن شادابی و جوانی دوباره.

می‌توانید حرکات یوگا را برای همه‌ی این چیزها و بسیار بسیار فواید دیگر انجام دهید. اگر احساس می‌کنید این ادعا به نحوی اغراق‌آمیز به‌نظر می‌رسد، من از شما درخواست می‌کنم که حرکات مناسب را تمرین کنید؛ نتایج آن همان مدرکی است که لازم دارید!

روش من در یوگا برای افرادی است که زندگی معمولی دارند و کارهای معمولی انجام می‌دهند، بنابر این می‌تواند به طریقی عملی به‌کار گرفته شود تا با زندگی شما متناسب باشد.

به چه چیز نیاز دارید؟

فقط به فضایی نیاز دارید که ترجیحاً می‌بایست خلوت باشد تا بتوانید کاملاً ریلکس شده و روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز داشته باشید، همچنین به چند دقیقه وقت که حرکات را تمرین کنید. این کار مشکلی نخواهد بود، چون یک بار که تأثیر حرکات یوگا را مشاهده کردید این تمرینات قسمتی با ارزش از زندگی روزمره‌ی شما خواهد شد.

آیا تمرین یوگا زندگی را تغییر می‌دهد؟

برای تمرین یوگا لازم نیست حتی کوچک‌ترین تغییری در زندگی خود بدهید، ولی تغییرات واقع خواهند شد. اولین و واضح‌ترین تغییر آنست که هم بهتر به نظر خواهید آمد و هم احساس بهتری خواهید داشت. همچنین هرچه بیشتر تمرین کنید بیشتر به تغییرات کوچک و نامحسوسی که اتفاق می‌افتد پی‌خواهید برد. مثلاً هنگام غذا خوردن بیشتر تمایل پیدا می‌کنید آرام و ریلکس غذا بخورید. پاره‌یی از افراد به من گفته‌اند ناگهان متوجه شده‌اند که با غذایی کمتر از آن‌چه قبلاً می‌خوردند سیر شده‌اند.

حساسیت و آگاهی افزایش می‌یابد، مراکز چشایی شما فعال‌تر شده و

بعضی غذاها را کنار می‌گذارید و به بعضی دیگر علاقه پیدا می‌کنید. این کاری نیست که خود را وادار به انجام آن کرده باشید، به نظر می‌رسد این امر در طول زمان اتفاق می‌افتد. به همین ترتیب بسیاری از شاگردان به من می‌گویند سیگار را بدون آن که آگاهانه قراری گذاشته باشند ترک کرده‌اند. مسأله‌ی جالب در این تغییرات آنست که همه بدون استثنا در جهت بهترشدن بوده است. دست آخر چه کسی با شدت به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد در حالی که می‌داند با تهدید سرطان ریه مواجه می‌شود که او را از پا در می‌آورد. مضافاً این که احساس محروم‌شدن از چیزی نیز وجود ندارد، چون شما که قرار نگذاشته بودید تا این تغییرات را به وجود بیاورید بلکه این تغییرات به شکلی طبیعی واقع شده‌اند.

در ضمن درمی‌یابید که تمرکز و هشیاری ذهن شما بهتر شده است و هم‌زمان که تمرین می‌کنید اعتماد به نفس در شما پیشرفت کرده و بیشتر متکی به خود می‌شوید.

خشکی بدن و سن

برای انجام یوگا نه هیچ‌گاه زیاد جوان و نه زیاد پیر هستید. من شاگردانی در گروه سنی هشت تا هشتاد سال دارم. چیزی را که می‌بایست به خاطر داشته باشید آنست که مهم نیست که فکر می‌کنید بدن شما خشک شده و از سلامتی به دور می‌باشید، یا تا چه اندازه می‌توانید این حرکات را در آغاز خوب انجام دهید، آرام بودن حرکات آن را هم برای سالمندان و هم کسانی که بدنی به شدت خشک وسخت دارند مطلوب کرده‌است.

اگر حرکات را بدون فشار و زحمت و به دقت اجرا کنید و یا سعی نکنید بسیار سریع به پیش بروید، به زودی به پیشرفت قابل ملاحظه‌یی پی خواهید برد، همان گونه که هربار حرکات را اجرا می‌کنید بدن کمی بیشتر کشش پیدا می‌کند.

این تجربه‌ی خود من بوده است که حرکات یوگا خصوصاً در نقاطی که خشکی و سفتی مزمن مفاصل ایجاد می‌شود، نظیر آرتروزهای استخوانی، مؤثر بوده و از طریق تمرین آرام و مرتب درجات بالایی از موفقیت می‌تواند به دست آید.

زحمت و فشار ممنوع

هرگز نباید هیچ فشاری را هنگام اجرای حرکات یوگا متحمل شوید. در حالی که بدن را در حدّ طبیعی خود قرار داده‌اید، در تمام وضعیت‌ها تنها تا جایی پیش بروید که راحت باشید.

نگه‌داشتن بدن در آن وضعیت کاملاً بی‌حرکت و همراه با شمارش مورد نظر برای آنست که شما را مطمئن سازد زمانی که بار دیگر آن حرکت را تکرار می‌کنید می‌توانید اندکی نیز جلوتر بروید. سعی در اجرای حرکات بسیار زیاد و بسیار سریع نه تنها باعث زحمت می‌شود بلکه در حقیقت پیشرفت شما را نیز به تعویق می‌اندازد.

ماندن در اغلب وضعیت‌ها تا پنج شماره است که آن را با سرعت ثانیه‌ها می‌شمارید. جایی که شماره تغییر می‌کند به وضوح درمی‌یابید که مطابق دستورات من است.

زمانی که شروع به تمرین می‌کنید درخواهید یافت حرکاتی که در آغاز ساده می‌نمودند هنگام ماندن در آن وضعیت به وجهی فزاینده مشکل شده‌اند، باید این اتفاق بیفتد. از آن وضعیت مطابق دستور فوراً بیرون بیایید. در مدت زمان کوتاهی می‌توانید تا پایان شمارش در وضعیت خود بمانید.

رقابت

چیزی نظیر رقابت در یوگا وجود ندارد. هر بدنی متفاوت از دیگری است. مهم نیست فردی بتواند با یک هفته تمرین ظاهراً به وضعیت‌های پیشرفته برسد، در حالی که دیگری بعد از یک سال تمرین هنوز در مراحل مقدماتی است. تا زمانی که به حد نصاب خود که در آن راحت هستید می‌رسید، همان استفاده را می‌برید و مهم نیست که در چه مرحله‌یی از وضعیت قرار دارید. این به معنای آن نیست که شخصی که باریک و خوش‌اندام است سریعتر از شخص میانسال با بدنی سنگین پیشرفت می‌کند. پس فقط نسبت به خود آگاهی داشته باشید. هیچ عجله‌یی در کار نیست و جایزه‌یی نیز برای آن کس که اول به موقعیتی بخصوص برسد در نظر گرفته نشده است. استفاده‌ی کامل را از روز اول

تمرین خود می‌گیرید، چون به بدن خود گوش می‌دهید و به آن اجازه می‌دهید فقط زمانی که آماده است شما را کمی به جلو ببرد.

حرکات آرام

همه چیز با حرکات آرام و عمیق تحت اختیار و با این احساس که واقعاً چه اتفاقی در بدن می‌افتد اجرا می‌گردد. این امر دارای دو دلیل است: نخست آن که اگر به آرامی حرکت کنید می‌توانید دقیقاً احساس کنید چه زمانی به اندازه‌ی کافی جلو رفته و توقف کنید، این نکته از هر نوع تلاش و کشش عضلات و مفاصل و بندها جلوگیری می‌کند. در ثانی تمرکز می‌کنید و از بخش خاصی از بدن که آن را حرکت می‌دهید آگاهی بسیار می‌یابید و افکار دیگر از ذهن شما پاک می‌شوند. این پاک‌کردن ذهن، حتی اگر فقط برای چند دقیقه‌ی کوتاه هم باشد آرامش ذهنی فوق‌العاده‌یی به بار می‌آورد.

ممکن است در آغاز فکر کنید حرکات آرام، اندکی مشکل است، چون عادت کرده‌ایم هر کاری را به سرعت انجام دهیم. ولی هم‌زمان که تمرین می‌کنید و از بدن خود آگاهی بیشتری می‌یابید، خود را نیز در حال آرام و ملایم ساختن خود خواهید یافت.

اجازه‌ی استراحت به بدن

به همان میزان اجرای صحیح حرکات و وضعیت درست بدن نیز بسیار اهمیت دارد به بدن خود اجازه دهید بر آهنگ طبیعی خاص خود، بعد از اجرای هر حرکت استراحت کند. پس چه با تمرین دیگری به کار خود ادامه می‌دهید، چه به فعالیت روزانه‌ی خود می‌پردازید، مراقب باشید دست‌کم چند دقیقه‌یی را در وضعیت ریلکس بگذرانید که شامل حرکات مخصوص زیر است:

تنفس

در طول حرکات یوگا تنفس باید به آرامی و عمیق و از راه بینی انجام گیرد. یک بار که حرکات را فراگرفتید می‌توانید دستورات تنفس را در آخر کتاب

دنبال کنید ولی سعی نکنید تنفس را هم‌زمانِ آموزشِ حرکات یاد بگیرید، چون این امر می‌تواند باعث سرگردانی شما بشود.

آموختن و اجرای صحیح حرکات می‌بایست در اولویت قرار گیرد. درست همانند تنفس طبیعی و از راه بینی. زمانی که مطمئن شدید حرکات را آموختید، بکاربستن دستورات تنفسی را شروع بکنید.

در آغاز شاید دریابید نمی‌توانید نفس خود را تا آن شمارش مورد نظر و مطابق دستور نگه دارید. نگران نباشید. این امر کمی تمرین می‌خواهد و به موقع درمی‌یابید که می‌توانید نفس خود را مدت بیشتر و بیشتری نگاه‌دارید. اگر در طی یک حرکت نفس شما تنگ شد، یک نفس دیگر بگیرید.

تمرین: چه موقع، کجا و چگونه؟

هرکدام از حرکات یوگا را هر زمان که وقت و فضایی داشتید می‌توانید اجرا کنید. ترجیحاً جای آرامی که کسی مزاحم شما نشود. می‌توانید فقط یک یا هر چند وضعیتی راکه مایلید اجرا کنید. اگر می‌خواهید برنامه‌ی عادی وضعیت‌ها را اجرا کنید، پس می‌بایست آغاز و پایان جلسه‌ی خود را با چند دقیقه در وضعیت درازکش (یا وضعیت جسد که در ریلکسی عمیق می‌روید) شروع کرده و خاتمه دهید.

هرگز سعی نکنید هنگام تمرین تا آن حدّ که می‌توانید حرکات بسیاری را انجام دهید؛ چون احتمالاً آن‌ها را سریع اجرا می‌کنید و استفاده‌ی بسیار کمی از آن می‌برید. کلید یوگا در اجرای آرام و آهسته‌ی حرکات است، بسیار بهتر است برای یک وضعیت، ده دقیقه وقت بگذارید تا آن که چهار پنج وضعیت را با عجله انجام دهید.

بکوشید حتی‌الامکان غذای کمتری خورده باشید مخصوصاً اگر تصمیم دارید برنامه‌ی معمول وضعیت‌ها را اجرا کنید (ترجیحاً یک ساعت و نیم قبل از جلسه‌ی تمرین هیچ غذایی نخورید).

اجرای حرکات خاصی در طول روزِ کاری می‌تواند فواید فوق‌العاده‌یی داشته باشد و در بسیاری از موارد ساعت ناهار تنها فرصتی است که به دست

می‌آورید. پس ناهار خود را به جای آن که قبل از یوگا میل کنید،چند دقیقه بعد از آن بخورید.

با دنبال‌کردن دستورات من به دقت تمرینات را اجرا کنید. تمرینات گام به گام شما را درست وارد حرکات کرده و به دنبال آن به وضعیت‌های ریلکس‌شدن می‌برند. در مدت زمان کوتاهی حرکات را از حفظ خواهید شد و می‌توانید فقط به عکس‌ها مراجعه کرده و بررّسی کنید که آیا آن را درست اجرا کرده‌اید یا خیر.

لباس‌های تمرین

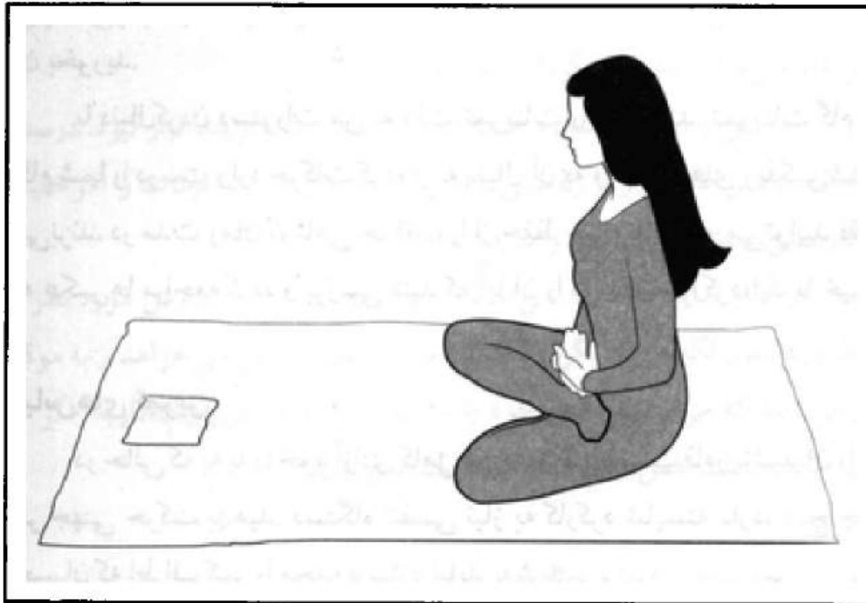
در حالی که به بدن خود آزادی کامل می‌دهید می‌بایست قادر باشید آن را به هر جهتی حرکت بدهید. دستگاه تنفسی نیاز به کارکرد شایسته دارد، هیچ چیزِ چسبان که اطراف کمر را محدود سازد نباید پوشید.

برای خانم‌ها لباسی یکسره با جوراب شلواری و برای آقایان شلوار یا شورت گشاد با کمربندهای قابل ارتجاع بهترین است. مثلاً لباس گرمکن مناسب خواهد بود.

ظاهراً اگر هنگام کار می‌خواهید حرکات را انجام دهید تغییر لباس به ندرت ممکن و عملی خواهد بود، پس فقط مطمئن شوید که تا حدّ امکان در اطراف کمر لباس خود را آزاد ساخته و در موقع مناسب کفش‌ها را بیرون بیاورید.

زیراندازهای تمرین یوگا

سطح کف اطاق‌ها به مقدار زیاد از یکدیگر متفاوتند، اگر می‌خواهید مرتب تمرین کنید پس ارزش آن را دارد که زیراندازی برای تمرین یوگای خود بخرید. این زیراندازها طرح‌های خاصی دارند که نه تنها به اندازه‌ی کافی برای ثابت نگه‌داشتن و حفظ تعادل شخص محکم هستند بلکه فضای کافی برای استخوان‌ها و مفاصل در بعضی از وضعیت‌های نشستن و زانو زدن و خوابیدن دارند. این زیراندازها را که هم در اتاق و هم خارج از اطاق قابل استفاده هستند می‌توان بین جلسات تمرین جمع کرد و آن را تمیز نگاه داشت.



با پزشک خود مشورت کنید

اگرچه واضح است که یوگا سلامت شما را بهبود می‌بخشد و نیز می‌تواند در کاهش بسیاری از بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمانی اثر درمانی فراوانی داشته باشد ولی هرگز نباید به عنوان جانشینی برای معالجات پزشکی از آن استفاده کرد.

اگر بیمار هستید و سابقه‌ی بیماری جدی دارید قبل از شروع به تمرین با پزشک خود مشورت کنید. او سابقه‌ی بیماری شما را می‌داند و شایستگی آن را دارد که بگوید آیا این حرکات را می‌توانید اجرا کنید یا خیر.

بسیاری از اطباء در حال حاضر منافع و فوایدی را که یوگا ارائه می‌دهد می‌دانند و من در میان شاگردان خود پزشکانی دارم که اغلب آنان بیماران خود را به من ارجاع می‌دهند.

آرامش فوق‌العاده این نوع یوگا، آن را سیستم مطلوبی از حرکات بدنی برای بیمارانی می‌سازد که نباید یا نمی‌توانند تمرینات مشکل را اجرا کنند.

یادآوری

۱. اگرچه اجرای حرکات یوگا ساده و لذت‌بخش است ولی اگر تصمیم دارید بیشترین بهره‌وری را از آن ببرید می‌بایست با روشی جدی با آن برخورد کنید.

۲. قبل از تلاش در جهت اجرای حرکات و وضعیت‌هادستورات مربوط به هر یک را خوانده و تصاویر را به دقت مطالعه کنید.

۳. چه سه دقیقه چه سی دقیقه تمرین می‌کنید تمام توجه خود را معطوف کاری که انجام می‌دهید بکنید و سعی کنید تمرکزی کامل بر روی هربخشی از بدن که به کار گرفته می‌شود داشته باشید.

۴. فراموش نکنید که همه تمرین‌ها را نرم وآرام اجرا کنید. این قانون نه تنها در مورد اجرای وضعیت‌های حقیقی بلکه زمانی که قبل و یا بعد از حرکتی‌می‌خوابید و یا بلند می‌شوید نیز کاربرد دارد. عجله نکنید؛ آن را به آرامی اجرا کنید.

۵. مراقب باشید وضعیت بدن دقیقاً مطابق دستورات باشد، حتی قرارگرفتن انگشتان، آرنج‌ها، چانه و غیره. ممکن است این امر بی‌اهمیت به نظر برسد ولی برای حرکات نهایت اهمیت را دارد.

ریلکس شدن

اغلب مردم دستیابی به ریلکس کامل را امری مشکل یافته‌اند. شما نمی‌توانید خود را برای ریلکس شدن مجبور سازید و مهم نیست که تا چه حدّ تلاش می‌کنید؛ این امر نتیجه‌بخش نخواهد بود. مجبورید با رها ساختن هر یک از عضلات بدن یا صورت و شفاف ساختن ذهن به خود اجازه‌ی ریلکس شدن را بدهید.

زندگی امروزه‌ی ما نسبت به گذشته بسیار پر جنب و جوش است و فشارهای عصبی، خستگی‌ها و تنش‌ها قسمتی از زندگی ماست که تاوان خود را می‌گیرند و ناگزیر بدن و ذهن ما رنج می‌برد. بنابراین مسأله‌یی حیاتی است که به ذهن و بدن فرصتی برای ریلکس کامل بدهیم، البته اگر تصمیم داریم که از هر دو در شرایط مطلوب محافظت کنیم.

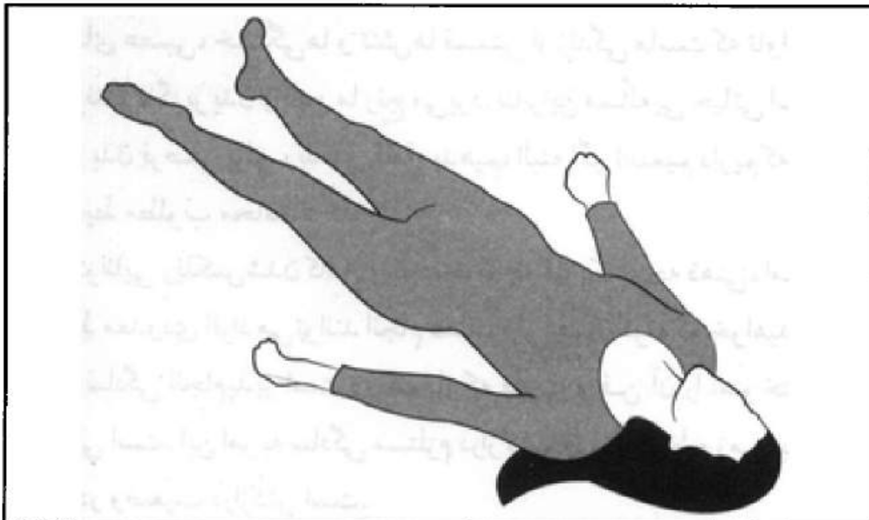
توانایی ریلکس‌شدن کامل و به دلخواه چه فیزیکی، چه ذهنی، امری است که فقط معدودی افراد می‌توانند انجام دهند، ولی همان‌گونه که خواهید دید این امر به سادگی انجام‌پذیر است و یک بار که فوت و فن آن را آموختید قابل دستیابی است. این امر به سادگی مستلزم درازکشیدن روی سطح زمین برای چند دقیقه در وضعیت درازکش است.

وضعیت درازکش

وضعیت درازکش یا ریلکس شدن عمیق، وضعیتی است که در آن به هر عضله‌یی از صورت و بدن و همان زمان نیز به ذهن اجازه داده می‌شود که کاملاً استراحت کنند. خون آزادانه می‌تواند در سراسر بدن و در سر جریان یافته و آنان را شاداب سازد، در حالی که دستگاه تنفسی به هیچ وجه محدود نشده و در حدّ اعلای کارآیی خود عمل می‌کند.

منافع قرارگرفتن در این وضعیت درازکش و فقط برای چند ثانیه ریلکس‌شدن فوراً احساس خواهد شد و خستگی و فرسودگی ناپدید خواهد شد، تنش عصبی و نگرانی از بین می‌رود، احساساتی نظیر افسردگی و تحریک‌پذیری محو شده و دارای احساسی از شادابی، رهاشدگی و نشاط گشته و به صورتی عمیق و کامل ریلکس می‌شوید. گرچه ممکن است این مسأله فقط برای چند دقیقه باشد ولی همین مقدار برای آن که سراسر دستگاه بدن شما را پر از انرژی سازد کافی است. پس منبعی جدید از انرژی جسمی و ذهنی کشف می‌کنید که شما را قادر می‌سازد بسیار بیشتر از گذشته از عهده‌ی مسایل برآیید.

اجازه ندهید آن‌چه که در اطراف می‌گذرد مانع کار شود. شما فقط به فضایی خلوت در سطح زمین نیاز دارید. پس چه میان کارهای منزل باشید یا در اداره ـ شاید در ساعات ناهار ـ چند لحظه را برای دراز کشیدن روی زمین بگذارید و ببینید چه احساس خوش‌آیندی به شما دست می‌دهد.



۱. به آرامی روی زمین و به پشت دراز بکشید بازوها را کنار بدن و پاها را کنار یکدیگر قرار دهید.
۲. در حالی که تمام عضلات کف و ساق پا ریلکس می‌شوند به پاها اجازه دهید به آرامی باز شوند.
۳. کف دست‌ها را به فاصله‌ی چند سانتیمتری بدن و رو به بالا قرار دهید؛ بگذارید انگشتان اگر می‌خواهند خم شده و بازوها نرم و شل بیفتند.
۴. با بالا بردن چانه، سر را چند سانت به عقب خم کرده و چشمان خود را ببندید.
۵. تمام عضلات صورت را رها سازید، اگر دهان باز شود اشکالی ندارد.
۶. با دم عمیق و سپس بازدم آرام تاجایی که می‌توانید تنفس خود را آرام سازید و مادامی که کاملاًمجبور نشده‌اید نفس بعدی را نکشید.
۷. روی تنفس خود کاملاً دقت کرده و اجازه ندهید توجه شما منحرف شود.
۸. هر اندازه که می‌خواهید در این وضعیت بمانید، ولی بسیار مراقب باشید که آرام از جا برخیزید.

توجه

هرگاه حرکتی را اجرا می‌کنید که با دراز کشیدن روی زمین به پشت شروع می‌شود، همواره برای چند دقیقه در وضعیت درازکش بمانید تا بدن را قبل از آغاز حرکت و بار دیگر در پایان حرکت ریلکس سازید.

وضعیت درازکش، وضعیت مطلوبی برای خوابیدن است و استفاده از بالش تأثیری در ریلکس شدن عمیق در این وضعیت ندارد.

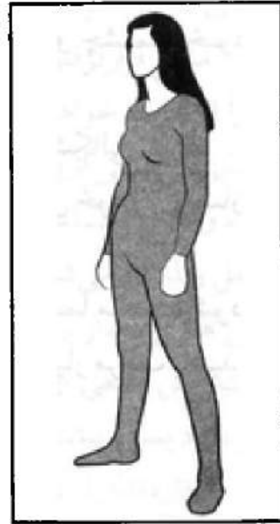
حرکت شاداب‌کننده

این حرکت یکی از آرام‌ترین و در عین حال مؤثرترین حرکاتی است که می‌توانید انجام دهید و به تنهایی یا بعد از وضعیت درازکش اولین حرکت مطلوب برای تمرین است.

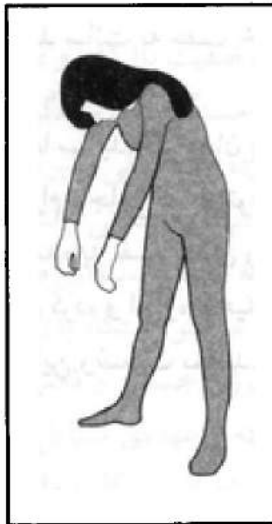
این حرکت تنها ریلکس کردن بدن به جلو است، در حالی که اجازه می‌دهید فقط وزن سر، بازوها و دست‌ها به راحتی بدن را تا جایی که می‌رود ببرند، تا ده

شماره در آن حالت می‌مانید، به آرامی بالا می‌آیید و صاف می‌شوید. این حرکت، سر، گردن، شانه‌ها، بازوها، دست‌ها و پشت را ریلکس می‌سازد و به آرامی قسمت پایین پشت و پشت ساق پا را کشش می‌دهد. گردش خون می‌تواند در سر جریان پیدا کند و این امر اثر شاداب‌کنندگی فوق‌العاده‌یی دارد.

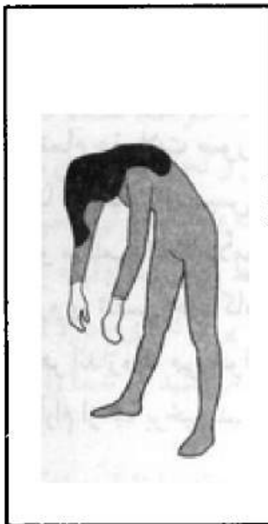
به خاطر داشته باشید در تمام اوقات آرام و نرم حرکت کنید.



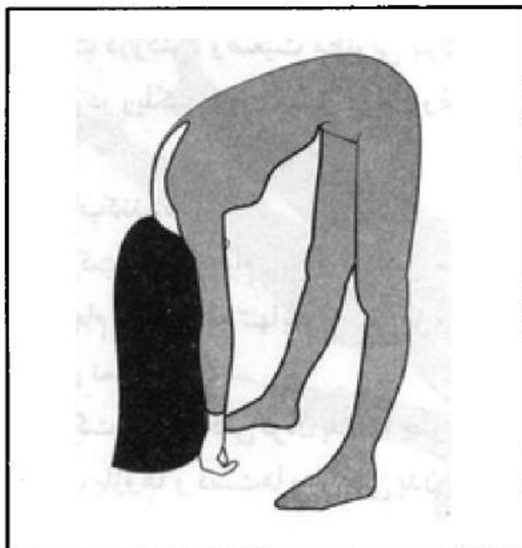
۱. در حالی که ساق و کف پا حدود نیم متر از یکدیگر باز هستند و بازوها در پهلوها قرار گرفته مستقیم بایستید.



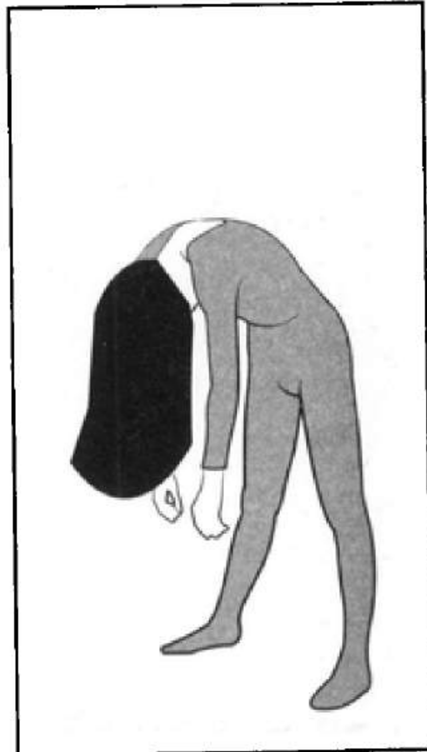
۲. در حالی که فقط می‌گذارید سر و دست و بازوها به آرامی آویزان شوند بگذارید بدن به سمت جلو رها شود.



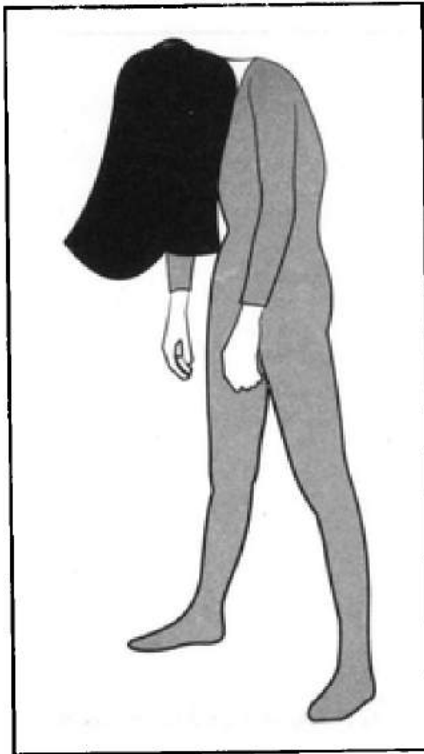
۳. به موقع خود بدن کمی به جلو خم می‌گردد.



۴. بالاخره بدون فشار و زحمت، بدن از باسن صاف به جلو خم می‌شود. وضعیت را کاملاً تا ده شمارش ساکن و بی‌حرکت نگه دارید.



۵. در حالی که سر و دست و بازوها را ریلکس می‌سازید به آرامی بالا بیایید.



۶. در حالی که سر را در آخر کار بالا می‌آورید، پشت خود را صاف کنید.

تنش

تنش چیزی است که همه‌ی ما گاهی اوقات آن را تجربه کرده‌ایم و به طرق گوناگون می‌تواند خود را متجلی سازد. ما از لحاظ جسمانی و فیزیکی می‌توانیم دچار بیحالی و رخوت، مستعد سردردها و اختلالات معده شویم؛ به سادگی فرسوده شده، یا پرخور و بی‌اشتها شویم. همچنین هر گاه دچار تنش هستیم به خشم و عصبانیت و تحریک‌پذیری گرایش پیدا می‌کنیم و با کوچک‌ترین دستاویزی از کوره در می‌رویم. کارآیی و شایستگی مغز ما نیز بسیار کمتر می‌شود و با مشکلات روزمره‌ی زندگی نمی‌تواند کنار بیاید و باعث می‌شود به جای آن که با مسایل برخوردی منطقی داشته باشیم از روی انگیزه‌های ناگهانی عمل کنیم.

درجات متفاوتی برای تنش وجود دارد ولی همه‌ی آن‌ها تأثیری زیانبار بر روی جسم و ذهن دارند. با اجرای مرتب این حرکات، این تنش‌ها و نیز نشانه‌های بیماری ناشی از آن کاهش می‌یابد.

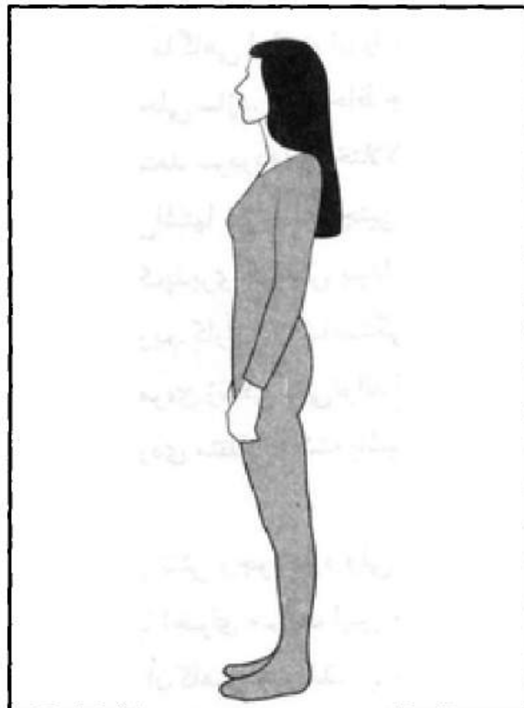
شخص معمولاً تنش‌ها را در حادترین وضعیت در ناحیه‌ی گردن و در بالای پشت، بین تیغه‌ی شانه‌ها احساس می‌کند. بنابراین حرکات به صورت

خاصی طرح‌ریزی شده‌اند تا این خشکی و گرفتگی را به صورتی آرام و مؤثر برطرف سازد.

لازم است حرکات یک یا دو بار اجرا شوند و در هر جا که باشید و هر چقدر که بخواهید و در طول روز، زمانی که احساس کردید نیاز به تسکین این تنش‌ها دارید، حرکات قابل استفاده هستند. افرادی که درگیر مشاغلی هستند که باعث می‌شود همواره خم شده و تحت فشار باشند، اگر درطول یک روزِ کاری این حرکات را اجرا کنند تأثیر فوری آن را در خواهند یافت.

تنش‌زدایی

این حرکات همانند ماساژی داخلی و درونی است، گرفتگی و تنش را در بالای پشت، محلی که تمام پایانه‌های عصبی در آن‌جا به یکدیگر می‌رسند، محلی که کشیدگی بسیار زیادی بین تیغه‌های شانه احساس می‌کنیم را از بین می‌برد.

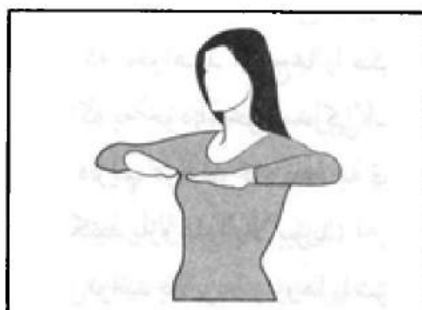


۱. در حالی که پشت صاف، سر برافراشته و پاها کنار یکدیگر قرار دارند بایستید. بازوها در پهلوها است.

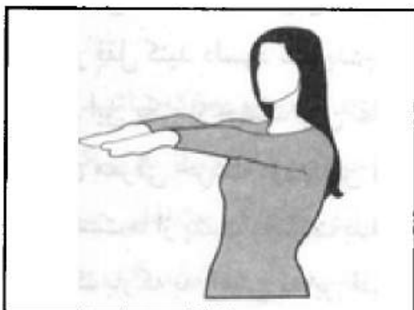
زمانی که آماده‌ی تمرین شدید اگر حتی نتوانستید دست‌ها را از پشت به یکدیگر قفل کنید دلسرد نشوید چه رسد به آن که بخواهید آرنج‌ها را صاف بگیرید. این یکی از خشک‌ترین نقاط بدن است که به خودی خود مدرکی است که برای معرفی حرکت درون این وضعیت نیاز داریم. در آغازِ کار فقط به قفل کردن دست‌ها از پشت رضایت بدهید و سعی نکنید بازوها را بالا ببرید.

یک بار که به راحتی به این قفل رسیدید می‌توانید بالابردن بازوها را شروع کنید؛ ولی در آغاز فقط چند سانتیمتر.

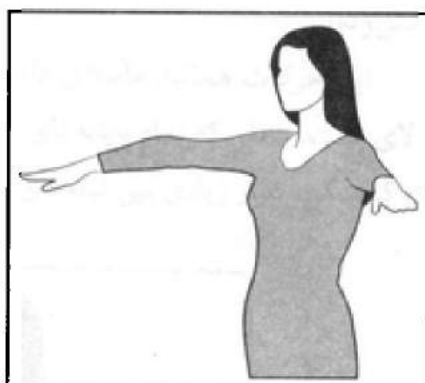
بالا آوردن بازوها، کشش بالای ستون فقرات را شدت می‌بخشد.



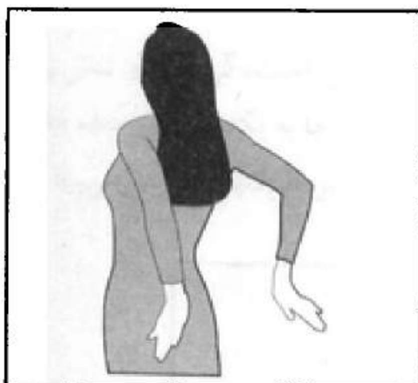
۲. آرنج‌ها را خم کنید و دست‌ها را تا سطح سینه بیاورید.



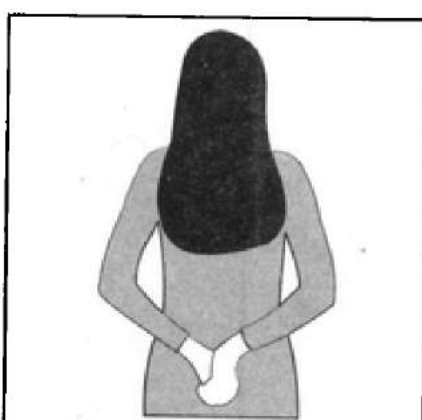
۳. بازوها را مستقیم به بیرون و به سمت جلو بکشید.



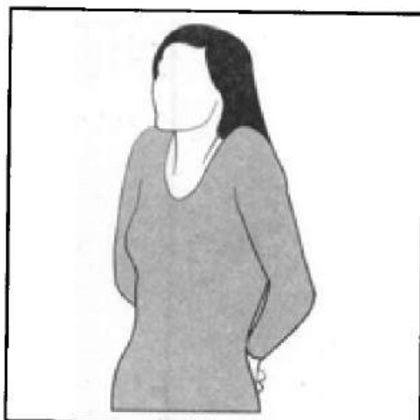
۴. بازوها را به آرامی به اطراف در سطح شانه‌ها بیاورید.



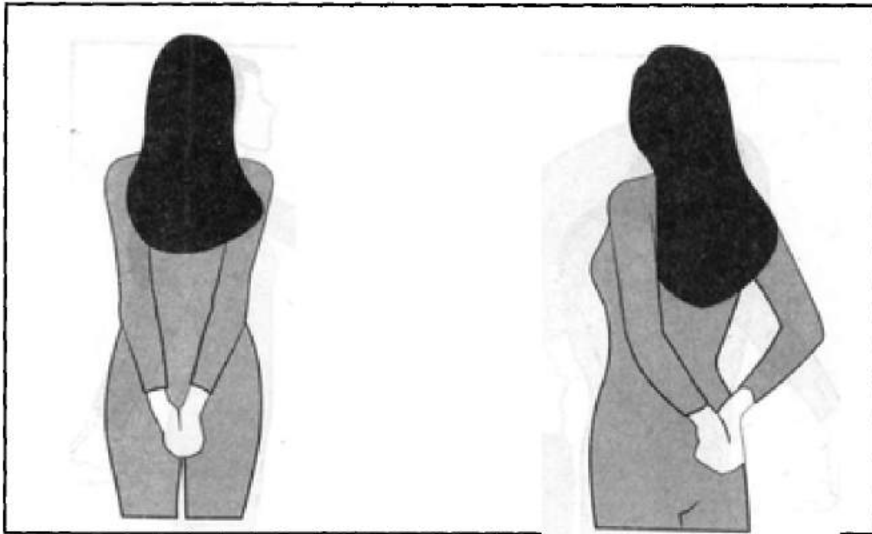
۵. در حالی که آرنج‌ها را خم می‌کنید و دست‌ها را به یکدیگر می‌رسانید سینه را به بیرون فشار دهید و بازوها را به پایین و در پشت ببرید.



۶ انگشتان را در هم قلاب کرده و کف دست‌ها را محکم به یکدیگر فشار دهید.

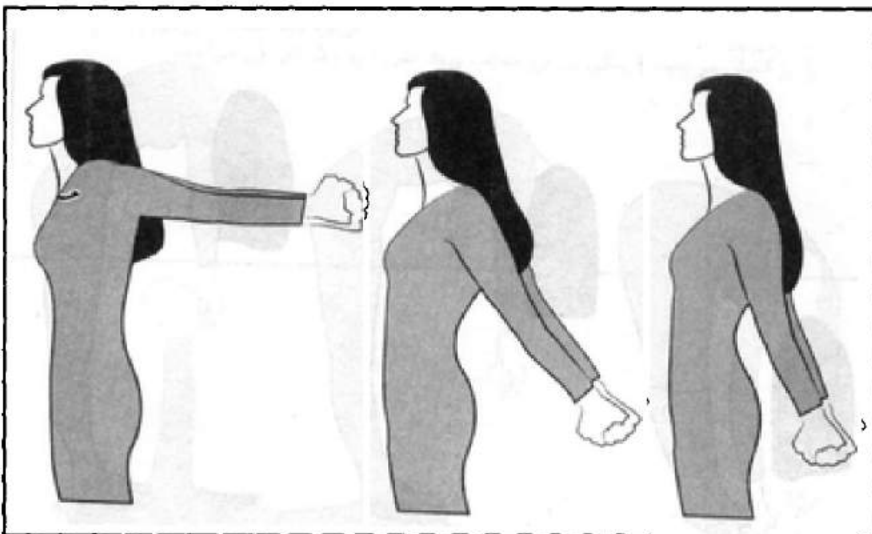


۷. در حالی که شانه‌ها را به سمت جلو و بالا به طرف گوش می‌چرخانید حرکتی اغراق‌آمیز انجام دهید.



۸. شانه‌ها به عقب می‌رود و هم‌زمان که آن‌ها را پایین می‌کشید آرنج‌ها را صاف کنید.

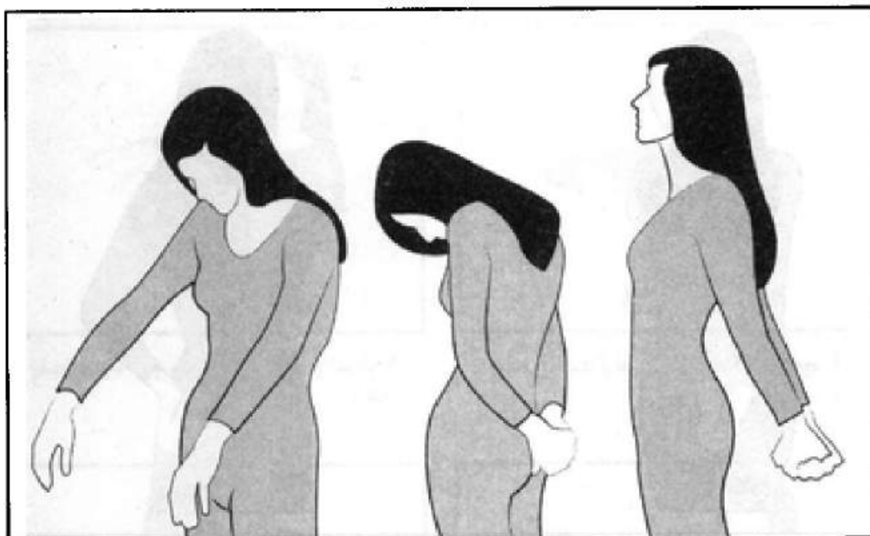
۹. اکنون قفل، بالای ستون فقرات شکل گرفته است.



۱۰. در حالی که آرنج‌ها را مستقیم، دست‌ها را به یکدیگر و بالاتنه را کاملاً بی‌حرکت نگه داشته‌اید بازوها را فقط به فاصله‌ی بسیار معمولی بالا ببرید.

۱۱. بعد از مدتی تمرین قادر خواهید بود بازوها را اندکی بالاتر ببرید.

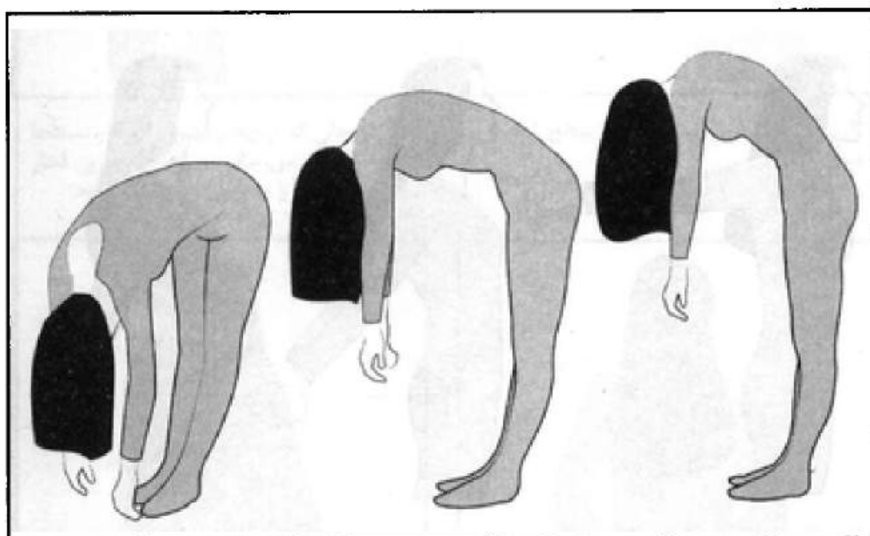
۱۲. بالاخره بازو با شانه‌ها در یک سطح قرار می‌گیرند. در حالی که وضعیت را کاملاً ساکن و بی حرکت نگه‌داشته‌اید تا شماره‌ی پنج بشمرید.



۱۳. در حالی که آرنج‌ها را مستقیم و دست‌ها را محکم به یکدیگر گرفته‌اید به آرامی بازوها را پایین بیاورید.

۱۴. دست‌ها را به یکدیگر بگیرید، ولی بگذارید آرنج‌ها خم شوند که شانه‌ها بتوانند جلو بیایند و قفل پشت باز شود. بگذارید سر به طرف جلو رها شود.

۱۵. دست‌ها و بازوها را به صورت دایره جلو بیاورید.



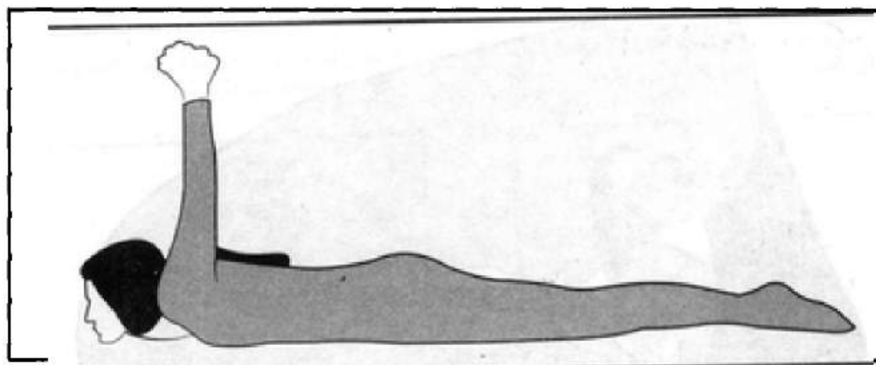
۱۶. بدن را در حالت خم رها سازید و برای چند لحظه در همین حال بمانید تا پشت استراحت کند سپس به آرامی بالا بیایید.

۱۷. فقط تا جایی که می‌توانید خود را در حالت خم رها سازید.

به موقع هم‌زمان که بدن کشش پیدا می‌کند در می‌یابید که می‌توانید بیشتر به جلو خم شوید.



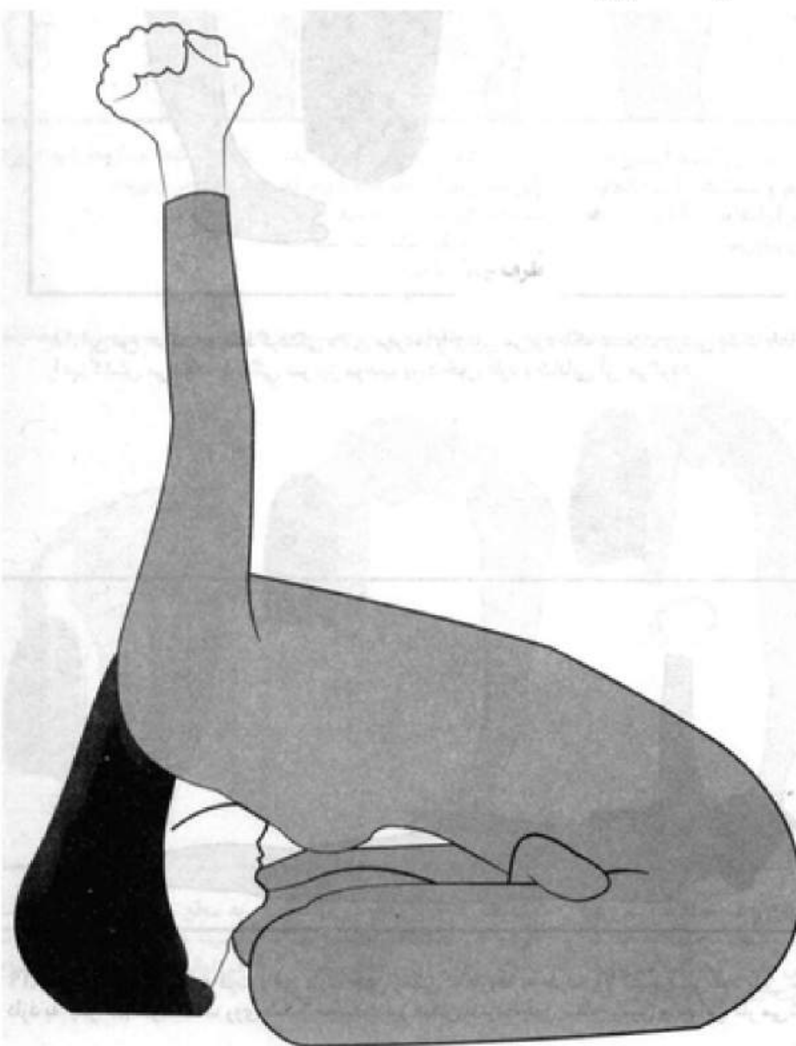
۱۸. این نوع حرکت نه فقط گرفتگی بالای مهره‌ها را از بین می‌برد بلکه عضلات زردپیِ پشت پاها را نیز کشش می‌دهد. وارونگیِ سر نیز موجب ورود خون تازه و شادابی آن می‌گردد.



۱۹. این نوع حرکت نیاز به فوت و فن دارد، چون زمانی که بازوها به طرف بالا کشیده می‌شود بدن تمایل دارد به جلو خم شود. صاف روی شکم خوابیدن نیز امکان ندارد؛ چون سطح زمین مانع این کار می‌شود.

۲۰. وضعیت کلاسیک لوتوس یا نشستن چهار زانو، قسمت بالای ستون مهره‌ها و عضلات باسن کشیده و تقویت می‌شوند و بار دیگر وارونگی سر باعث شادابی آن می‌شود.

توجه: تمام این حرکات پیشرفته هستند، تلاش نکنید آن‌ها را اجرا کنید. مدت‌ها زمان می‌برد تا در مبانی حرکات تنش‌زدایی مهارت پیدا کنید و قبل از شروع به تمرین انواع مختلف می‌بایست به میزان بالایی از قدرت و کنترل خود رسیده باشید وگرنه به خود صدمه می‌زنید.

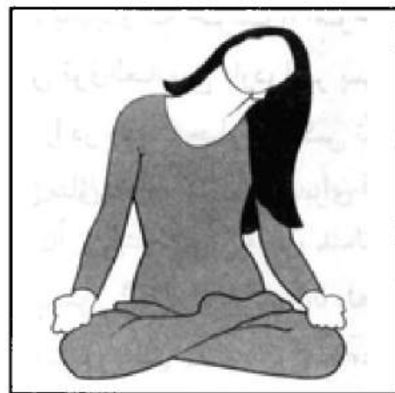


چرخش گردن

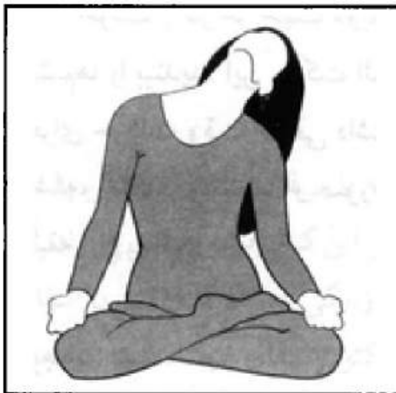
این حرکت گرفتگی گردن را از بین برده و عمیقاً آرامش‌بخش است. اگر چه می‌توانید آن را ایستاده انجام بدهید ولی اگر روی صندلی یا چهار زانو روی زمین بنشینید بسیار راحت‌تر است.

مطمئن شوید که پشت صاف است و در حالی که برای چند ثانیه در هر چهار وضعیت مکث می‌کنید تا کشش برقرار شود سر را به آرامی به اطراف بچرخانید. خود وزن سر تا جایی که می‌تواند برود آن را خم می‌کند، پس به آن فشار نیاورید.

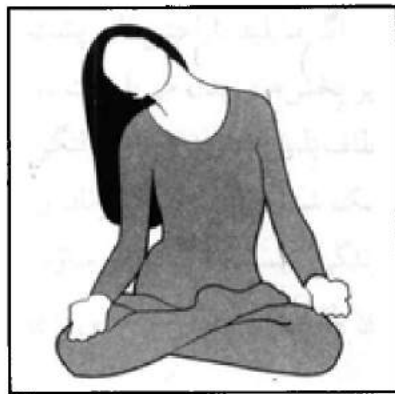
مراقب باشید که با تصاویر چهار و پنج وشش دستورات را دنبال کنید. چون این قسمت از حرکات برای از بین بردن گرفتگی پشت گردن طرح‌ریزی شده است. با پایین آوردن چانه به طرف سینه شروع کرده و سر را کاملاً رها سازید.



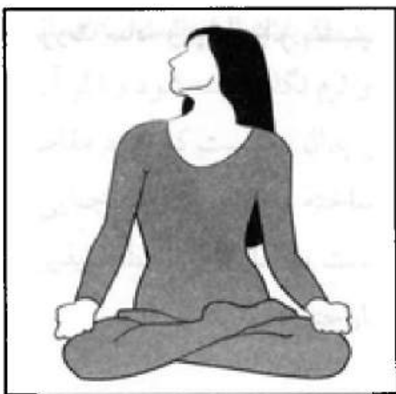
۱. سر را در سمت چپ به اطراف بچرخانید. برای چند ثانیه وضعیت را نگه دارید.



۲. سر را در پشت سر به اطراف بچرخانید و باز برای چند لحظه نگه دارید.



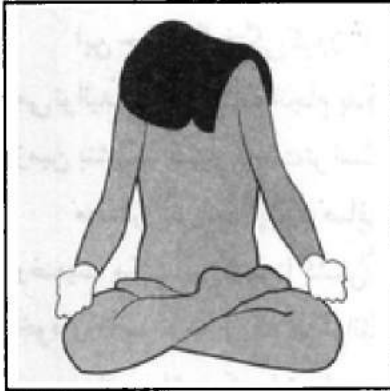
۳. سر را در سمت راست به اطراف بچرخانید و باز برای چند لحظه نگه دارید.



۴. با چانهٔ بالا صورت را کاملاً به سمت راست بچرخانید.



۵. چانه را به طرف سینه پایین بیاورید.



۶. در حالی که به آرامی سر را به طرف جلو می‌چرخانید، به آهستگی آن را به پایین فشار دهید.

حرکت را در هر جهت دوبار تکرار کنید. یک‌بار که حرکت را آموختید چشم‌ها را ببندید. این حرکت اثر آرامش‌بخش فوق‌العاده‌یی دارد، اگر پس از اجرای حرکات وقت اضافی داشتید سر خود را در جهت جلو ریلکس نگاه داشته، چشم‌ها را ببندید و صورت را ریلکس سازید و به همان حال برای چند دقیقه آرام بمانید.

توجه:

وضعیت لوتوس را به همان صورت که در عکس آمده‌است اجرا نکنید، چون راحت قرارگرفتن در این وضعیت مدّت‌ها زمان می‌برد؛ پس فقط به صورت ساده و چهار زانو بنشینید.

مشکلات پشت

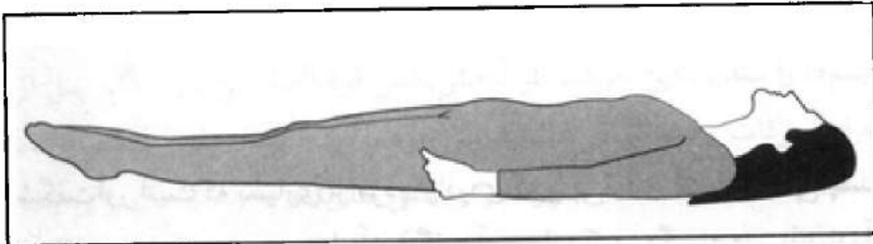
شگفت‌آور است که بسیاری از مردم از دردی که با بی‌قیدی آن را ناراحتی پشت می‌نامند رنج می‌برند. حتی از آن شگفت‌آورتر این که چگونه می‌پذیرند آن دردها، ناراحتی‌ها و گرفتگی پشت حقایقی از زندگی هستند که اکنون اتفاق افتاده‌اند و باید با آن زندگی کرد. این مسایل اکنون اتفاق نیفتاده‌اند، دردها، ناراحتی‌ها و جا به جایی مفاصل ــ به جز در مواردی که علّت پزشکی قابل قبولی داشته باشند ــ فقط می‌توانند به علت عدم تحرک باشند.

اگر مایلید ناراحتی‌های پشت را از خود دور سازید بدانید پشت نیز همانند سایر بخش‌های بدن می‌بایست در تحرک بوده و نرم نگاه داشته شود و اگر آن را انعطاف‌پذیر نسازید دچار گرفتگی می‌شود. این بدان معناست که خود مفاصل خشک شده و این خشکی آنان را آسیب‌پذیر ساخته و برای جا به جایی و لغزندگی دیسک‌ها آماده می‌سازد. پشت می‌بایست به حدّ کافی انعطاف‌پذیر و قوی باشد که حرکات ناگهانی را بپذیرد وگرنه ناراحتی‌ها پدید می‌آیند.

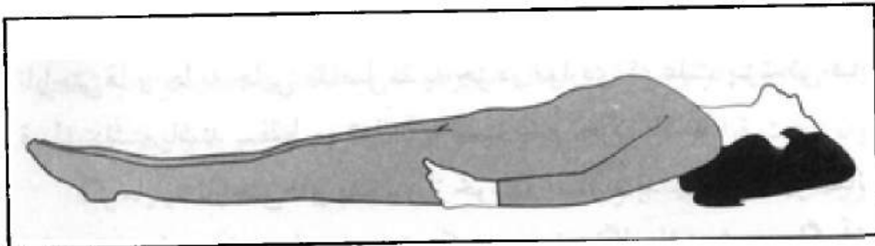
وضعیت ماهی

برای شروع به کار این حرکتی مطلوب است چون به آرامی ستون فقرات را قوس می‌دهد. در آغاز فقط با چند سانت بالا آوردن آن رضایت بدهید (عکس شماره‌ی ۲). شیب سر به عقب موجب جریان یافتن خون به داخل و خروج از آن می‌گردد. چشم‌ها اگر باز باشند باعث سرگیجه خواهند شد. پس قبل از اجرای این حرکت دستورات را بخوانید و عکس‌ها را چند بار بررسی کنید و ببینید می‌توانید آن را به خاطر بسپارید، سپس سعی کنید حرکت را با چشم‌های بسته اجرا کنید.

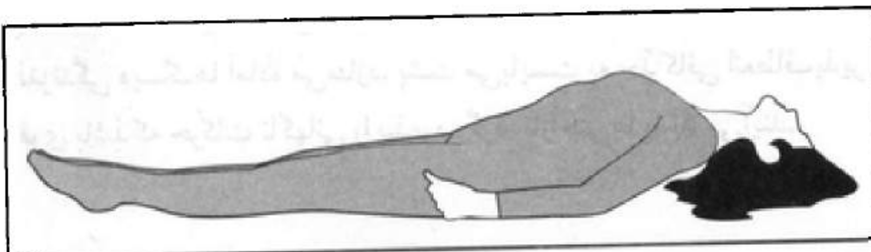
قبل از شروع برای چند ثانیه در وضعیت درازکش بمانید که بدن بتواند کاملاً ریلکس شود.



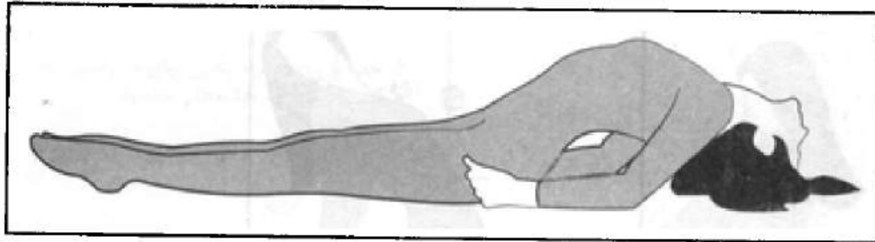
۱. پاها و ران‌ها را کنار یکدیگر بیاورید. دست‌ها را مشت کنید و شست‌ها را بالا آورده و چشم‌ها را ببندید.



۲. مشت و آرنج‌ها را محکم به پایین فشار دهید و در حالی که سر را کمی به عقب شیب می‌دهید مهره‌ها را با فشار دادن قفسه‌ی سینه به طرف بالا به صورت قوس در آورید.



۳. بعد از کمی تمرین می‌توانید اندکی بالاتر بروید.



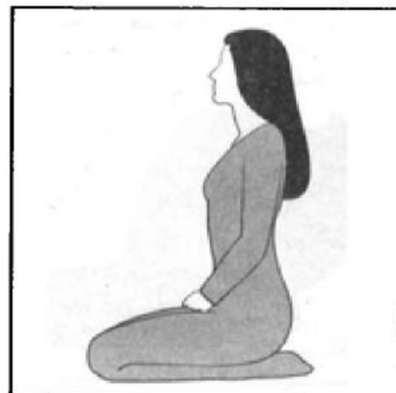
۴. بالاخره می‌توانید یک قوس بزرگ مثل این شکل بسازید.

در وضعیتی که در آن راحت هستید تا پنج شماره بشمرید - بی‌حرکت بمانید، سپس بگذارید سر به آرامی به عقب بلغزد و پشت به آرامی پایین بیاید - عجله نکنید. بعد از آن که احساس کردید پشت بار دیگر در سطح زمین قرار گرفته، چشم‌ها را بسته نگاه دارید، بگذارید پاها باز شوند و دست‌ها در پشت ریلکس باشند. قبل از تکرار حرکت برای چند ثانیه در همین حال بمانید.

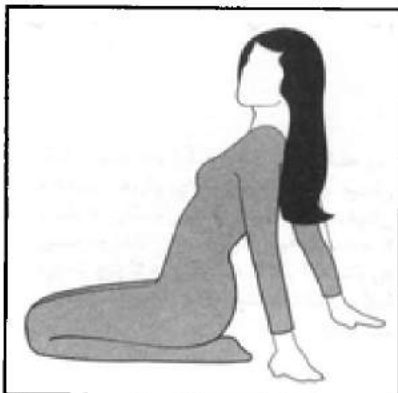
خم به عقب

حرکت خم به عقب، توالی حرکت ماهی است. بعد از مدتی تمرین حرکت ماهی و پس از آن که پشت تقویت شد حرکت خم به عقب را با دقّت اجرا کنید.

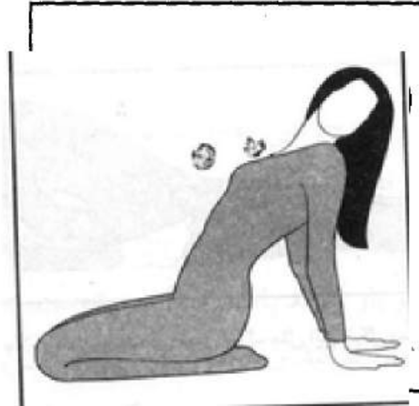
در آغاز این حرکت به وضعیت بدن بسیار دقّت کنید، چون زمانی که حرکت را شروع کرده‌اید نمی‌توانید سنگینی وزن خود را دوباره تنظیم کنید.



۱. در حالی که پشت را مستقیم و سر را افراشته نگهداشته‌اید روی پاشنهٔ پا بنشینید.



۲. با دقّت با دست‌ها به عقب بروید تا به تدریج سنگینی شما جا به جا شود.



۳. در حالی که انگشتان به طرف خارج بدن هستند و کف دست‌ها تا حد امکان بر روی زمین پهن شده‌اند دست‌ها را بیست تا بیست و پنج سانت دورتر از پاها قرار دهید.شانه‌های خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید هر دو دست در یک خط قرار دارند.

کاملاً اهمیت دارد که پشت بیشترین کمک را بگیرد و دست‌ها می‌بایست مستقیم زیر شانه‌ها واقع شوند (شکل چهار را ببینید).

ممکن است در آغاز دریابید که نشستن روی پاشنه‌ها ناراحت کننده است (شکل یک را ببینید). اگر این مورد وجود دارد فعلاً تمرین نکنید. نشستن روی پاشنه‌ها را گاهی اوقات برای چند دقیقه تمرین کنید تا ساده‌تر شود. بعد وضعیت را اجرا کنید.

به همان میزان که به ستون فقرات انحنا می‌دهید و آن را انعطاف‌پذیر می‌سازید. عضلات گردن، شانه و پشت را نیز تقویت می‌کنید.

۴. چانه را روی سینه پایین بیاورید. زمانی که حرکت را آموختید چشم‌ها را ببندید.



۵. به آرامی بگذارید سر به عقب برود، ولی تا حد ممکن چانه را خم شده به جلو نگه دارید، چون این حرکت عضلات گردن را تقویت می‌کند.



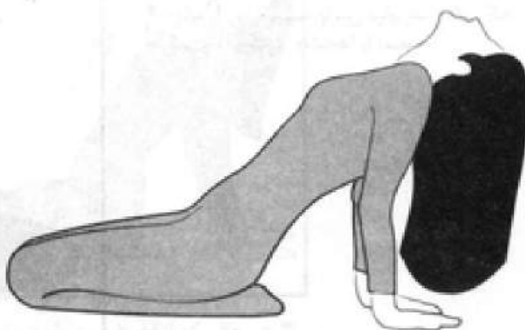
۶. بدون فشار آوردن بگذارید سر تا حد امکان به عقب برود.



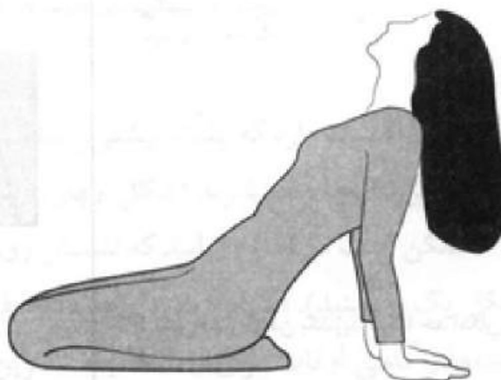
۷. در حالی که دست‌ها را به زمین فشار می‌دهید و از شانه‌ها و بالای بازوها استفاده می‌کنید، ستون فقرات را حتی‌الامکان به طرف بالا به صورت قوس درآورید ولی نگذارید باسن روی پاشنه‌ها بیفتد. در حالی که تا پنج شماره کاملاً بی‌حرکت هستید بگذارید سر مستقیم در پشت بماند.



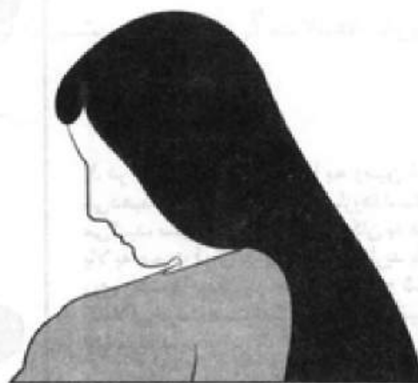
۸. بـه آرامـی بگـذارید پشت پایین بیاید.

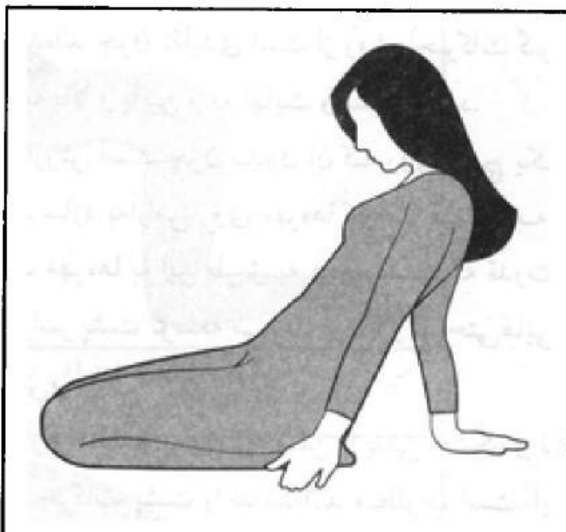


۹. سر را به آرامی بالا بیاورید. در آغاز ممکن است این حرکت را جداً مشکل بیابید. چون وزن سر به علت خونی که در آن جریان می‌یابد افزایش پیدا می‌کند ولی به موقع عضلات گـردن تـقویت شـده و قـادر خواهید شد سر خود را به‌آرامی بالا بیاورید.



۱۰. در حـالی کـه برای چـند ثـانیه چشـم‌ها را بسـته نگـه می‌دارید بـا برگرداندن چانه روی سـینه بـه آن اسـتراحت بدهید.





۱۱. بـا احـتیاط، بـا آوردن دست‌ها از پشت به جلو وزن خود را به جلو منتقل سازید.



۱۲. برای ریلکس کامل پشت پیشانی را در جلوی خود روی زمین بگذارید و اگر می‌توانید روی پاشنه‌ها در حالت نشسته باقی بمانید.



۱۳. دست‌ها و بازوها را در وضعیتی ریلکس قرار دهید.

سعی کنید قبل از تکرار حرکت حداقل یک دقیقه در این وضعیت ریلکس بمانید.

وضعیت گربه

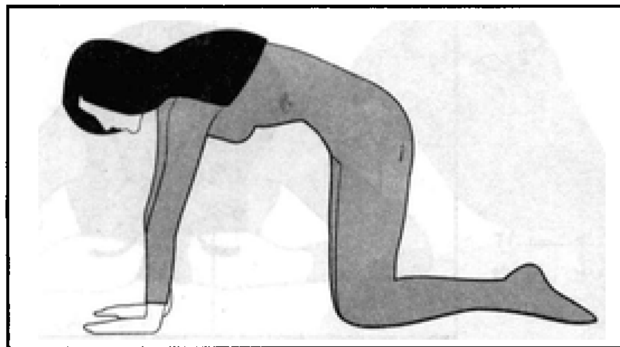
این حرکت را گربه نامیده‌اند چون تقلیدی است از روش حرکات گربه، یعنی انعطاف ستون مهره‌ها به بالا و پایین و در نهایت وضعیت خود.

این حرکتی خاص و باارزش است چون بدون آن که روی هیچ یک از قسمت‌های بدن فشاری وارد سازد به‌آرامی روی مهره‌ها کار می‌کند تا به آن انعطاف‌پذیری بدهد. انعطاف مهره‌ها به این طریق به همان نسبت که قدرت و کارآیی فوق‌العاده‌یی را در سراسر پشت توسعه می‌دهد دردها و ناراحتی‌هایی را که قبلاً ذکر کردم نیز از بین می‌برد.

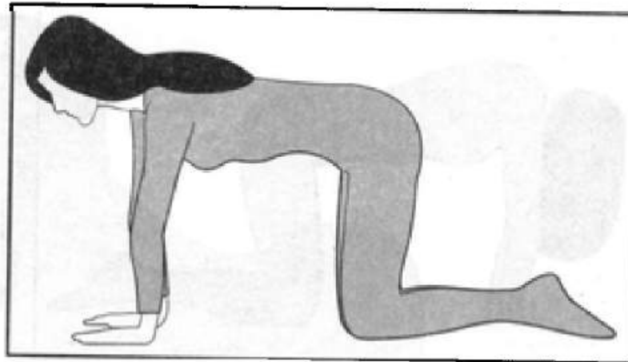
این حرکت مخصوصاً آرام است و برای افراد مسن با بدنی خشک و نیز برای کسانی که قبلاً هیچ‌گونه حرکات پشت را نداشته‌اند مطلوب است. این حرکت اگر فقط تا حدّی اجرا شود که هم در وضعیت بالابردن و هم پایین آوردن مهره‌ها راحت باشید در دراز مدت کمک فوق‌العاده‌یی به شما خواهد کرد.

به وضعیّت دست‌ها نیز مانند حرکت خم به عقب دقّت کنید. مطمئن شوید هنگام شروع حرکت، دست‌ها مستقیماً پایین خط شانه قرار گرفته‌اند (شکل ۱) و نهایت کمک را به پشت می‌کنند.

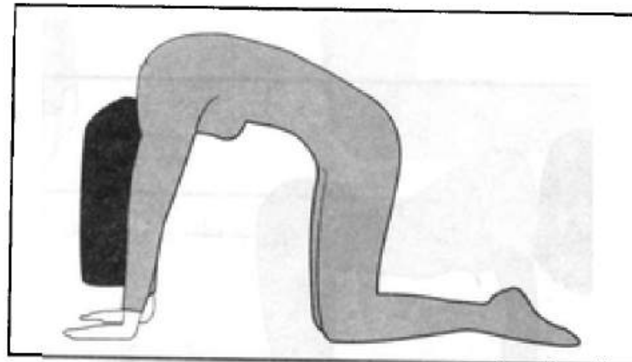
در طول حرکت درمی‌یابید که آرنج‌ها تمایل به خم‌شدن دارند. اجازه ندهید؛ در تمام طول تمرین آرنج‌ها می‌بایست کاملاً صاف بمانند.



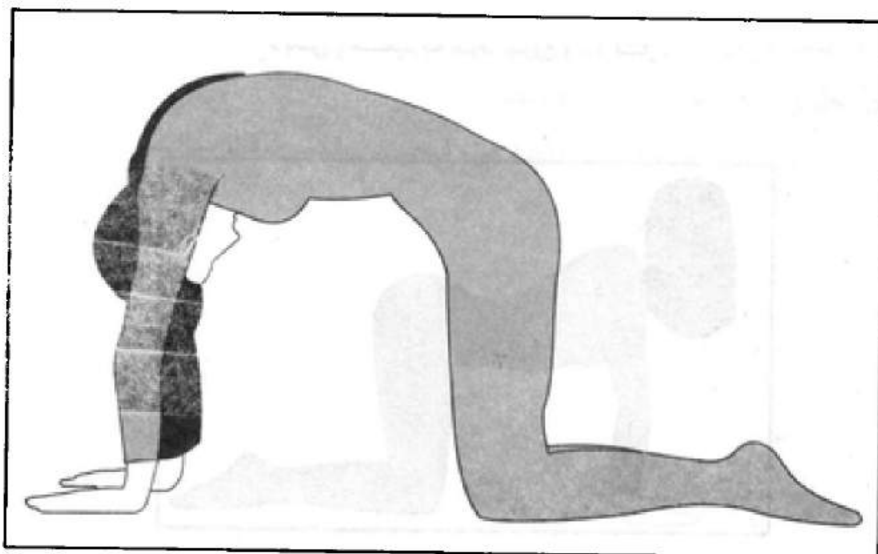
۱. روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید.



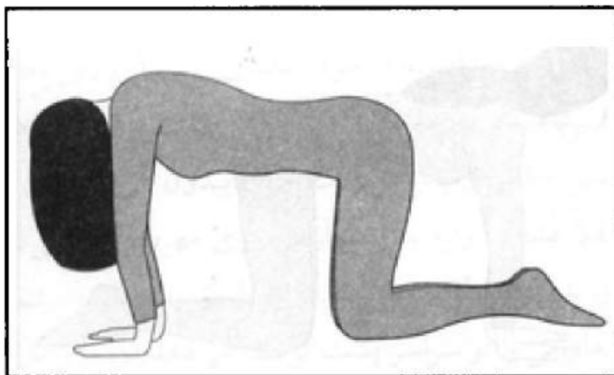
۲. به آرامی پشت خود را قوز کنید.



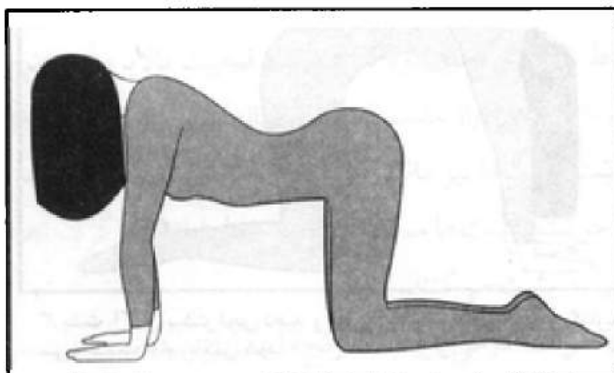
۳. پشت را کمی بیشتر قوس دهید و باسن را به آرامی بالا بیاورید و بگذارید سر به سمت جلو ریلکس شود.



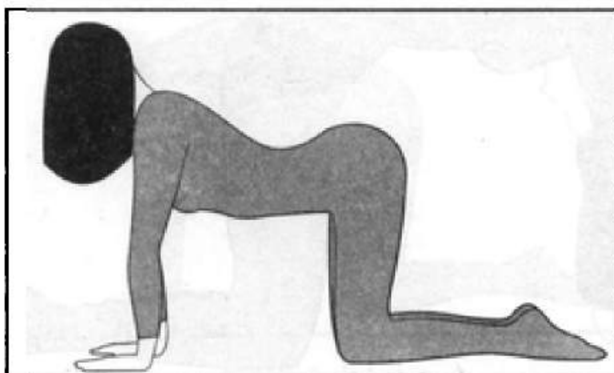
۴. دست‌ها را محکم به زمین فشار داده و سعی کنید چانه را به سینه برسانید. در این وضعیت تا پنج شماره بمانید سپس وضعیت را تغییر دهید.



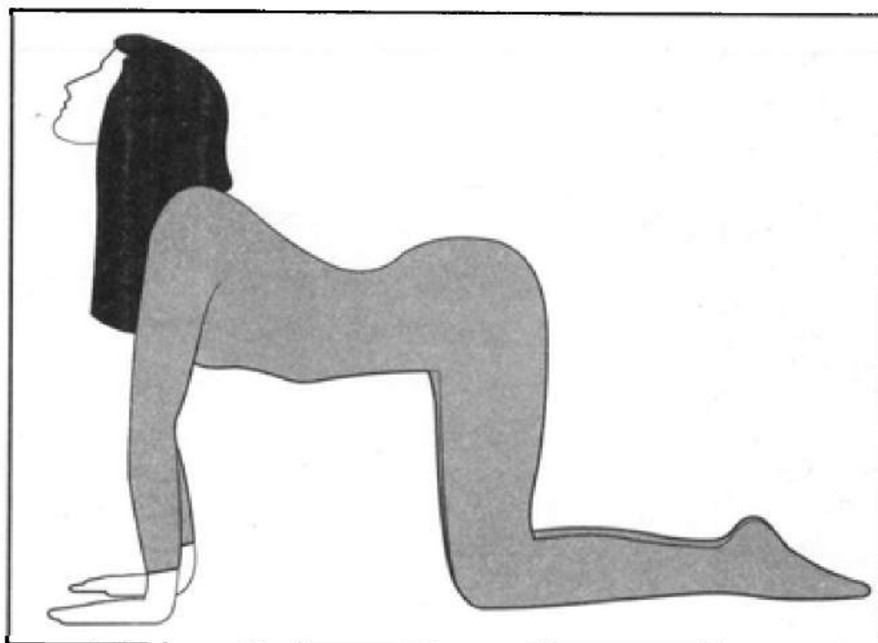
۵. بگذارید پشت به آرامی پایین آمده ولی سر به همان وضعیت می‌ماند.



۶ باسن را مستقیم به طرف بیرون و بالا فشار دهید.



۷. شروع به بالا آوردن سر کنید.



۸. صورت را بالا بیاورید و تا جایی که می‌توانید سقف را تماشا کنید.

پنج شماره وضعیت را نگه دارید و سپس بقیهٔ حرکات را یک بار دیگر انجام دهید. با نشستن روی پاشنهٔ پا در آخر کار خود را ریلکس سازید. درحالی که دست و بازوها را در محلی قرار می‌دهید که بیش‌تر ریلکس باشند پیشانی را در جلوی خود روی زمین بیاورید.

سعی کنید حداقل یک دقیقه در وضعیت ریلکس‌شدن بمانید.

خوش‌ترکیب و استوار

باعث تأسف است که به‌دست آوردن و نگه‌داشتن اندام خوش‌ترکیب و محکم با حرکات سریع فیزیکی و دستوراتی برای رژیم غذایی مترادف شده است. فقط کسانی از ما که این روش را آزموده‌ایم خوب می‌دانیم چه اتفاقی می‌افتد. رژیم می‌گیریم و مبادرت به تمرین هرچه شدیدتر برنامهٔ ورزشی انتخابی می‌کنیم؛ در آخر کار درمی‌یابیم که نه تنها خسته و فرسوده شده‌ایم بلکه از گرسنگی نیز رنج می‌بریم. ورزش می‌کنیم که کالری را بسوزانیم، سپس می‌خوریم که اشتهای فزاینده‌ی خود را راضی سازیم.

ما متأسفانه در اجتماعی زندگی می‌کنیم که طبق برآورد به‌عمل آمده پنجاه درصد آن را افراد بیش از اندازه چاق تشکیل می‌دهند. این وضعیت از مواردی است که توسط تولیدکنندگان مواد لاغرکننده مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. اگرچه در آگهی‌های تجارتی مشاهده می‌شود که این مواد برای بعضی افراد نتایج معجزه‌آسایی داشته است اما مسلّم بدانید که برای شما هرگز همان نتیجه را نخواهد داد.

از سوی دیگر حرکات یوگا، به‌آرامی و به صورتی مؤثر بدن را خوش فرم و محکم ساخته و به جای تحریک اشتها آن را متعادل می‌سازد و وزن بدن را زمانی که به حد دلخواه رسید ثابت نگه می‌دارد.

چربی دور کمر و باسن

چربی و گوشت اضافی دور کمر وباسن بخش ناگزیری از فرایند کهولت نیست، اما باعث می‌شود هنگامی که به آینه نگاه می‌کنید و گوشت‌های آویزان شده را می‌بینید احساس پیری کنید. شما ممکن است شخص کاملاً فعالی باشید اما برای از میان بردن گوشت‌های شل شده و محکم ساختن اندام حرکات صحیح نیز لازم است.

نقاط مسئله‌دار در بدن مردان و زنان

حرکات خاصی برای آن بخش‌هایی از بدن که به آن «نقاط مسئله‌دار» می‌گوییم وجود دارد که در زنان باسن و بخش بیرون ودرون ران و شکم است، ولی مردان مسائل ساده‌تری دارند چون به‌طور کلّی مشکل آنان تجمع چربی و گوشت اضافی در ناحیهٔ شکم است. حرکات ویژه برای رفع این مشکل را در صفحات بعدی می‌یابید. دستورات را به دقت دنبال کنید، خواهید دید گوشت‌های برآمده و ناخواسته ظرف چند روز از بین می‌روند.

زیان‌آور برای سلامتی

واقعیت این است که از جنبهٔ پزشکی وزن اضافی برای سلامت انسان مضر بوده و موجب فشار اضافه بر قلب و ایجاد تنش در اندام‌های دیگر می‌گردد. شما می‌توانید با ساده‌ترین روش و تنها با انجام این حرکات وزن خود راکاهش دهید. اجرای این تمرینات ساده و لذّت‌بخش است و بدن را به صورت طبیعی خوش‌ترکیب و استوار می‌سازد.

وضعیت پا به اطراف

خم‌کردن پاها برای محکم و خوش‌ترکیب ساختن شکم، کمر، کفل، باسن و ران حرکتی عالی است. این کار متضمن بالا آوردن هرکدام از پاها در جهت دست مخالف است که باعث بیشترین چرخش و کشش هر طرف از بدن از قسمت شانه تا پنجهٔ پاست.

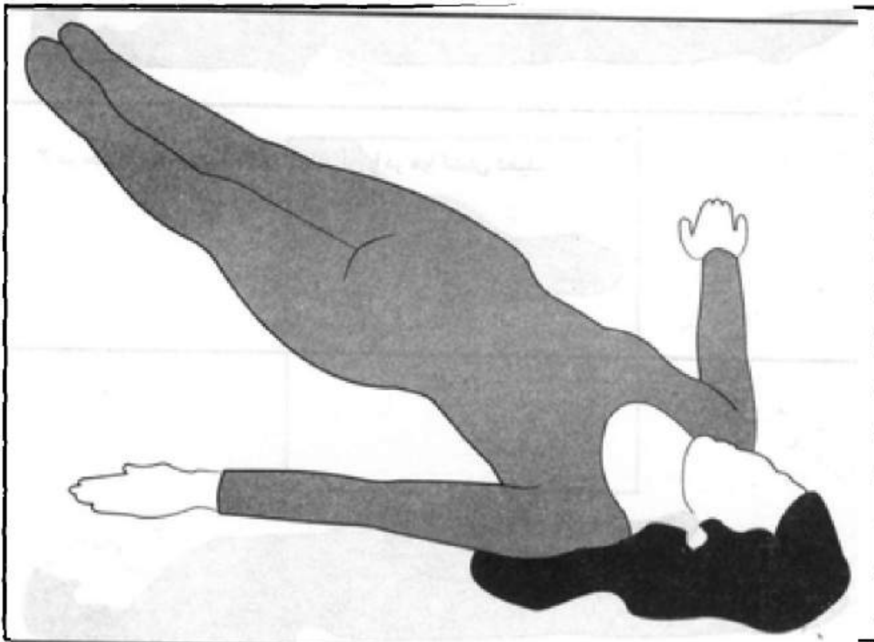
اکنون فقط نوع معمولی آن را انجام دهید و مراقب وضعیت دست و بازوها باشید که دقیقاً مطابق دستور باشد.

پاها را هنگام درازکردن پایین نگه دارید و در طول حرکت سر را نچرخانید.

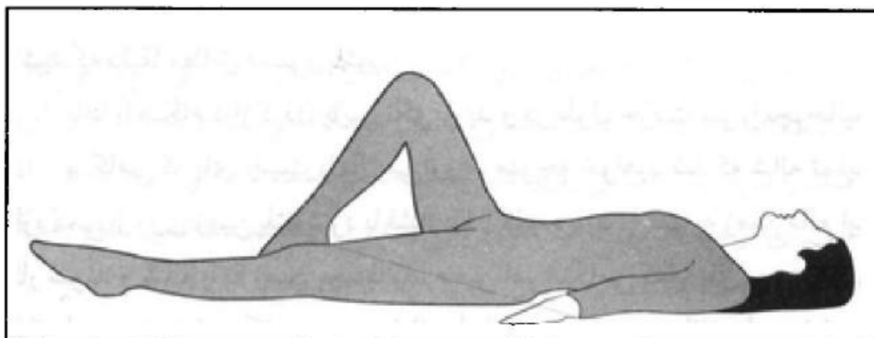
هنگامی که پای راست را بالا می‌آورید متوجه خواهید شد که شانه تمایل دارد کمی از روی زمین بلند شود با فشار دادن کف دست راست به زمین مانع این کار شوید و شانه را به زمین بچسبانید. همین امر هنگامی که با پای چپ تمرین را انجام می‌دهید نیز بکار می‌رود. شانه‌ها باید روی زمین بمانند تا چرخش و کشش لازم را در بدن به‌دست بیاورند.به خاطر داشته باشید لزومی ندارد پاها بازمین تماس داشته باشد، فقط آن‌ها را تا حّدی که راحت هستند به اطراف ببرید. وزن پاها تا زمانی که آن‌ها را در وضعیت نگه داشته‌اید (تا پنج شماره) به اندام‌ها در نهایت درجه کشش را می‌دهند؛ هر بار که حرکت را اجرا می‌کنید پاها به زمین نزدیک‌تر می‌شود تا اینکه بالاخره با زمین تماس پیدا کند.

هنگامی که این حرکت را فراگرفتید باچشم‌های بسته آن را اجرا کنید.

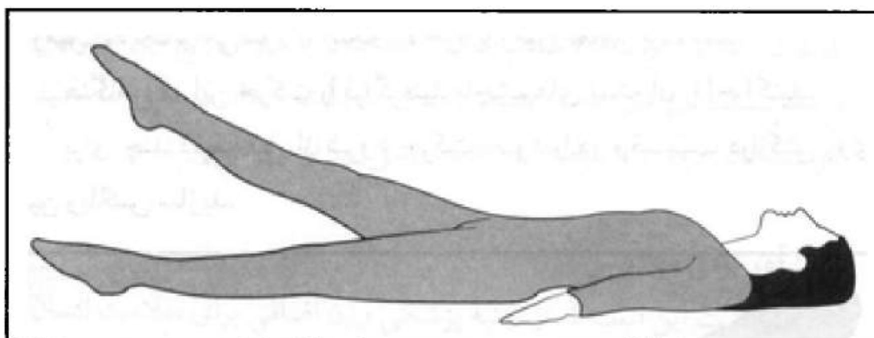
برای چند دقیقه قبل از شروع حرکت خود را در وضعیت درازکش روی زمین ریلکس سازید.



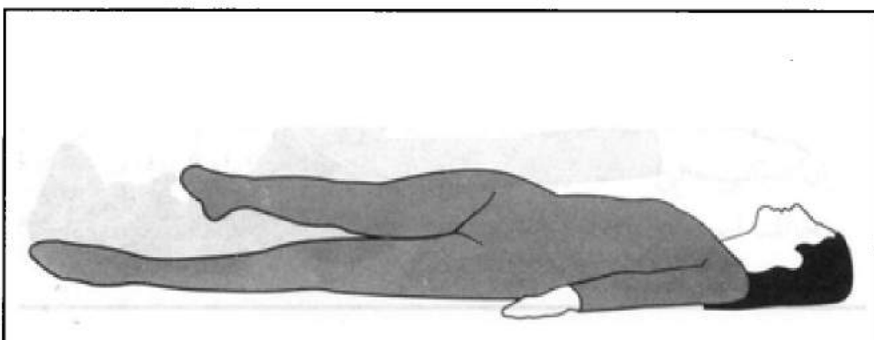
۱. پاها را کنار یکدیگر قرار دهید. کف دست‌ها را روی سطح زمین بگذارید و بازوها را به سمت بیرون بکشید تا فاصلهٔ تقریبی دست‌ها از بدن حدود چهل سانتی‌متر شود، آرنج‌ها را مستقیم نگه دارید.



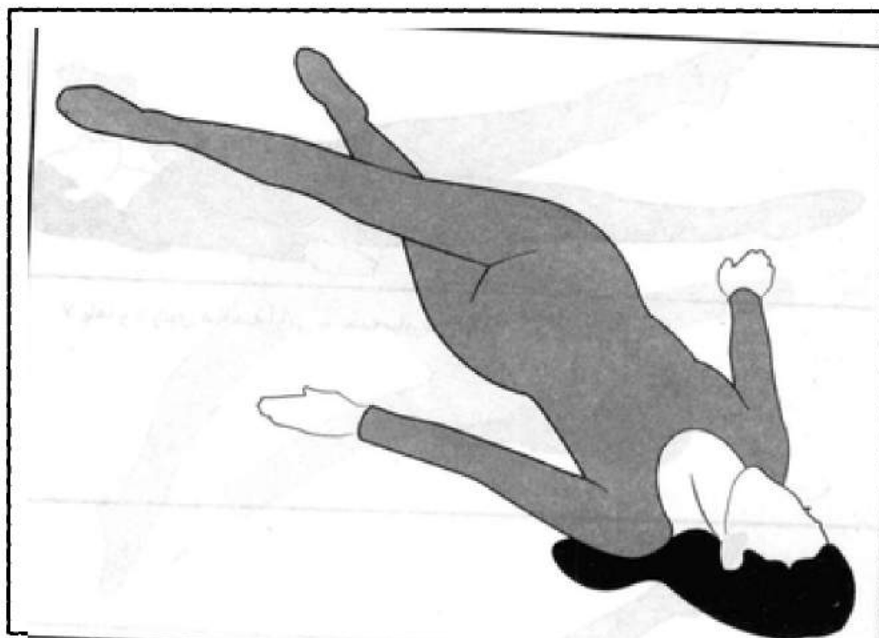
۲. به آرامی زانوی راست را به داخل و به طرف سینه خم کنید.



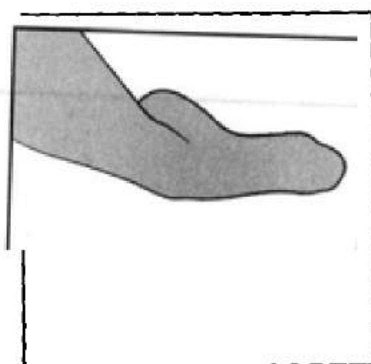
۳. در حالی که پا را پایین نگه‌داشته‌اید آن را در هوا کشش دهید.



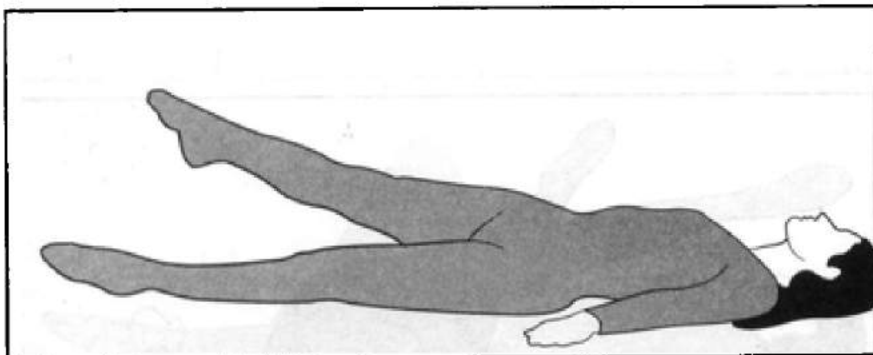
۴. پای راست را به طرف دست چپ خم کنید.



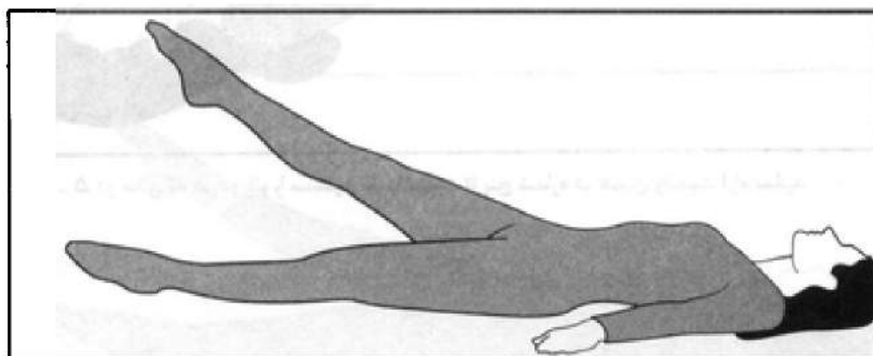
۵. در حالی که هر دو زانو را مستقیم نگه‌داشته‌اید تا پنج شماره در همین وضعیت آرام بمانید



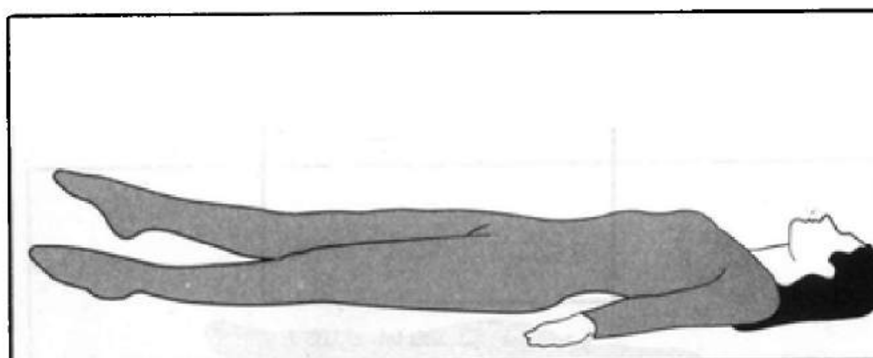
۶ نگذارید پاها مانند شکل فوق خود را
به داخل خم سازند.



۷. پاها را با زانوی صاف به آرامی به عقب بیاورید.

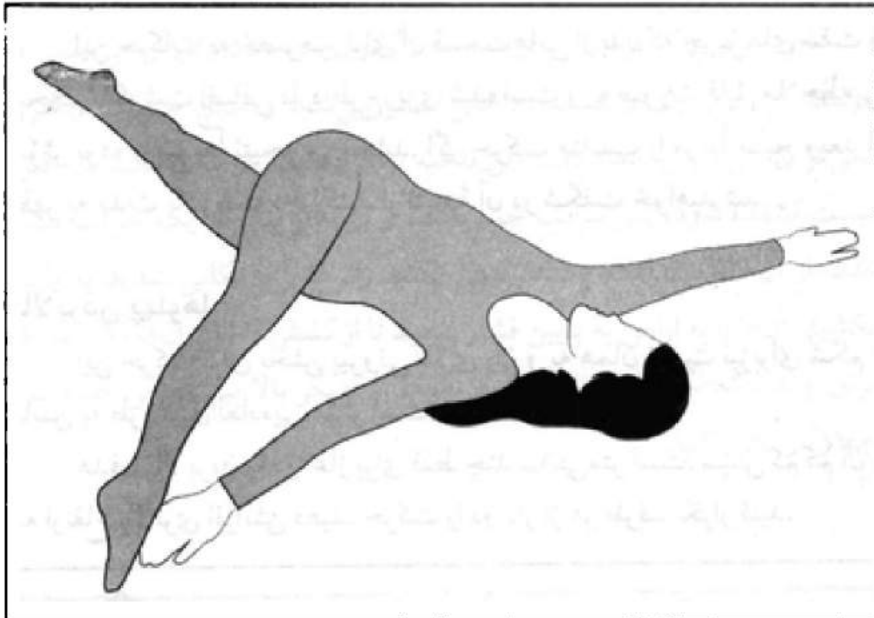


۸. تا جایی که به صورت مستقیم در جلوی شما کشیده شود.



۹. پا را به آرامی پایین بیاورید تا روی زمین قرار گیرد.

همین حرکت را با پای چپ انجام دهید و سپس قبل از اجرای کامل حرکت برای بار دیگر به صورت درازکش چند ثانیه خود را ریلکس سازید.



۱۰. هنگامی که مدتی تمرین کردید و پای شما به راحتی و در وضعیتی مناسب با زمین تماس پیدا کرد با بالا بردن مرحله به مرحلهٔ بازوها به همراه بالا بردن پاها شروع به پیشرفت در این وضعیت بکنید. عجله نداشته باشید، فقط هر بار چند سانتی‌متر بازوها و پاها را بالا ببرید.

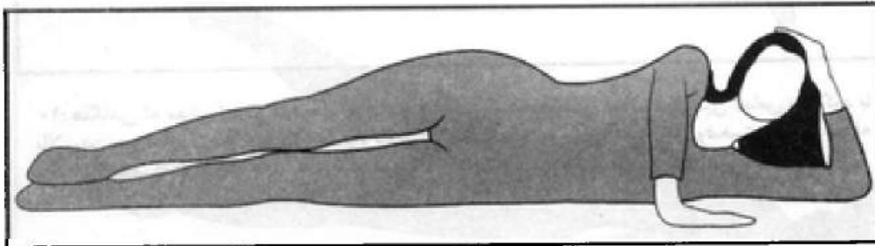
نقاط مسئله‌دار در بدن مردان و زنان

این حرکات به خصوص برای آن قسمت‌هایی از بدن که چربی‌های سفت و محکم یا گوشت اضافی دارد طرح‌ریزی شده است و به صورت قابل ملاحظه‌یی مؤثر بوده و سریعاً نتیجه می‌بخشد. اگر حرکت مناسب را مرتباً صبح وبعد از ظهر به مدت یک هفته اجرا کنید از نتیجهٔ آن در شگفت خواهید شد.

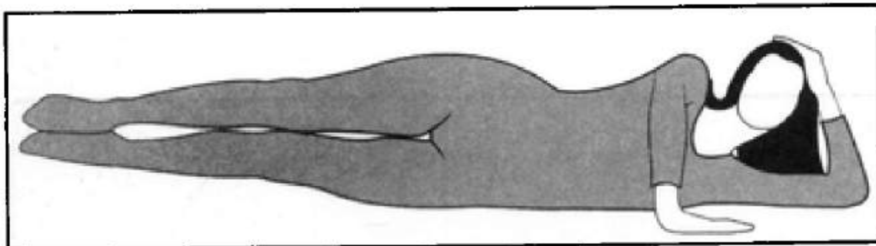
بالا بردن پهلوها

این حرکت برای بخش بیرونی بالای ران و به همان نسبت نیزبرای شکم و باسن به طرز فوق‌العاده‌یی مؤثر است.

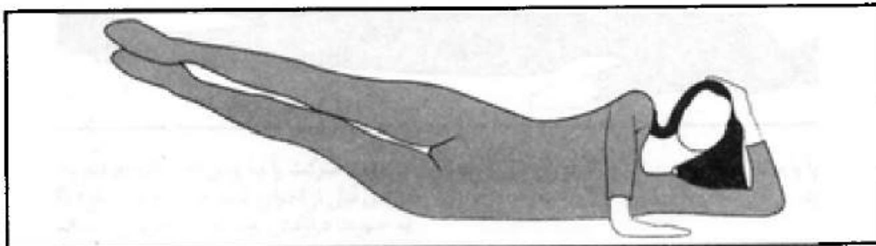
هدف بالا بردن پا در آغاز برای فقط چند سانتی‌متر است. سپس کم کم آن را به ارتفاع بالاتری افزایش دهید. حرکت را دو بار از هر طرف تکرار کنید.



۱. در حالی که سر را با یک دست نگاه داشته‌اید به پهلو بخوابید. دست دیگر را به فاصلهٔ بیست و پنج سانتی‌متری از سینه برای حفظ تعادل خود بگذارید.



۲. در حالی که زانوها را مستقیم نگه‌داشته‌ایدو پاها در کنار یکدیگر قرار دارند هر دو پا را بلند کنید. در این وضعیت تا پنج شماره بشمرید و پاها را به آرامی پایین بیاورید.



۳. بعد از مدت‌ها تمرین قادر خواهید بود که پاها را به وضعیت بالاتری ببرید.

کشش ران‌ها

این حرکتی معجزه‌آسا برای آب کردن گلبول‌های بافت‌های چربی است که درست در بالای ران در قسمت داخلی ظاهر می‌شود و هیچ حرکت دیگری نمی‌تواند این کار را انجام دهد. این ناحیه بخش لطیفی از بدن است که قرار نیست کشیده شود، پس مراقب خود باشید و در آغاز بیش از یک حرکت بسیار اندک از آن انتظار نداشته باشید. سعی نکنید زانوها را با تکانی شدید به پایین بکشید. آن‌ها را به آرامی به پایین فشار بدهید تا از کشش داخل ران‌ها آگاه شوید، برای چند ثانیه نگه دارید و بگذارید زانوها بار دیگر بالا بیایند. این حرکت را چهار بار تکرار کنید.



۱. روی زمین بنشینید. زانوها را خم کنید و کف پاها را به یکدیگر بچسبانید.



۲. در حالی که پشت را تا حد امکان صاف نگه می‌دارید. انگشتان را در یکدیگر قلاب کرده و پنجه‌های پا را بگیرید.



۳. به آرامی و با ملایمت زانوها را پایین ببرید. فقط چند ثانیه نگه دارید و بگذارید زانوها بار دیگر بالا بیایند.



۴. به تدریج زانوها پایین‌تر و دورتر می‌روند تا آن که صاف روی زمین قرار می‌گیرند.

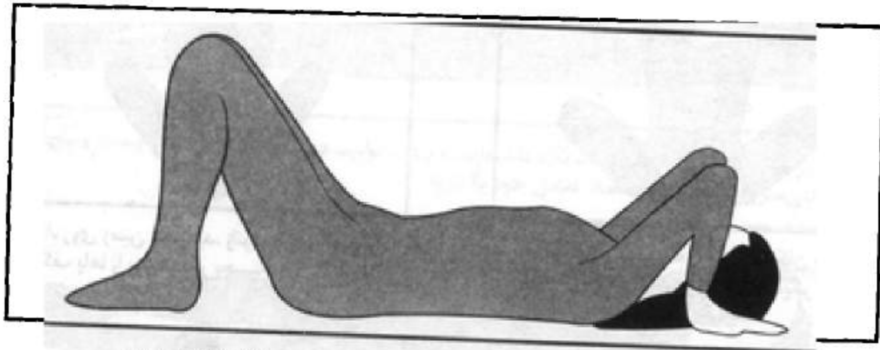
شنای پشت

بسیاری از مردان چه جوان، پیر، چاق و یا لاغر مشکل شکم دارند. برای از بین بردن این حلقه گوشت اضافی می‌بایست آن را حرکت بدهید.

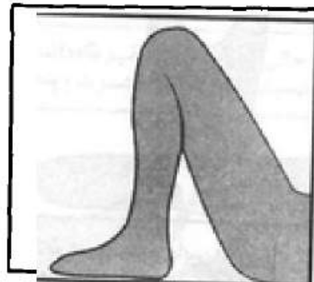
حرکات متعددی برای شکم وجود دارد، ولی اگر هدف رهایی از برآمدگی‌های زیر سینه است این حرکات ارزشی ندارد. شنای پشت واقعاً آن ناحیه را به حرکت وامی‌دارد و نه تنها گوشت اضافی شکم را از بین می‌برد بلکه پشت و شانه‌های شما را نیز محکم می‌سازد.

به خاطر داشته باشید که قبل از شروع تمرین برای چند لحظه در وضعیت درازکش قرار بگیرید. در حالی که وضعیت درازکش را برای پنج شماره نگه‌می‌دارید به آرامی پشت را بالا برده و به‌آرامی نیز پایین بیاورید. در حالی که بازوها را به کنار خود می‌آورید و بار دیگر قبل از برخاستن چند دقیقه به وضعیت درازکش می‌روید، چهار بار قبل از دراز کردن پاها پشت را بالا ببرید.

شانه باید در تمام طول تمرین روی زمین قرار گیرد.



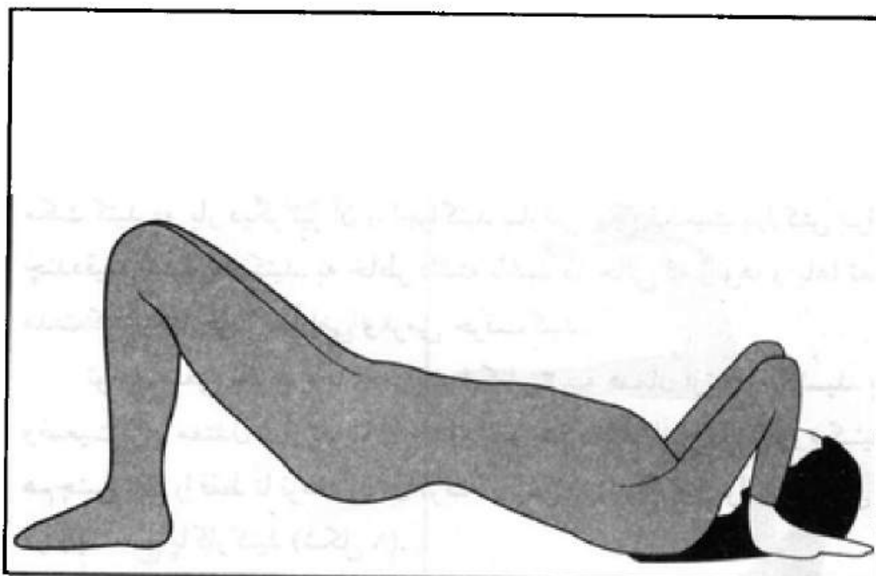
۱. زانوها را خم کنید پاها را داخل و نزدیک بدن بیاورید و دست‌ها را کنار گوش بگذارید.



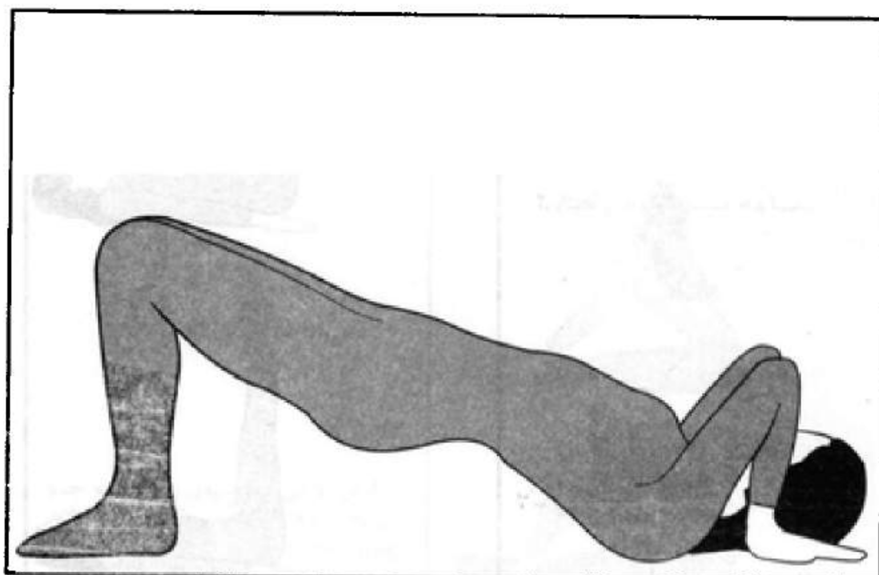
۲. تمام مدت زانوها و پاها را کنار یکدیگر نگه دارید.



۳. سعی کنیدکف دست صاف برروی زمین وانگشتان به سمت خارج باشد. مطمئن شوید آرنج مستقیماً به طرف بالا برود و خم نشود.



۴. دست و پا را به زمین فشار داده و بدن را فقط چند سانتی‌متر بالاببرید و برای پنج شماره نگه دارید و سپس به‌آرامی پایین بیایید.



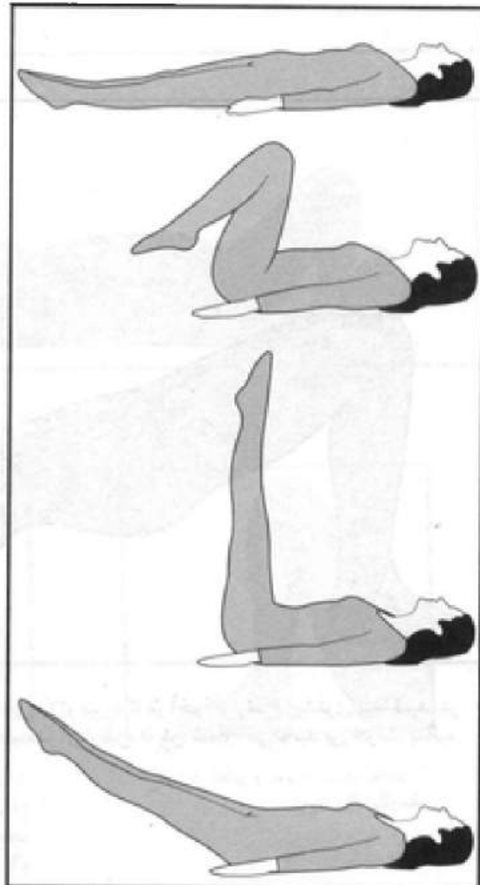
۵. بعد از مقداری تمرین می‌توانید بدن را کمی بالاتر ببرید تا در آخر کار ارتفاع بیشتری پیدا کنید. در حالی که فقط تا جایی بالا می‌روید که می‌دانید در آن ارتفاع تا پنج شماره می‌توانید بی حرکت بمانید بالا رفتن خود را به تدریج افزایش دهید.

محکم و استوار با حرکات آرام

این حرکت چون عملاً تمام قسمت‌های بدن را با حرکات آرام و مداوم هم لاغر و هم محکم می‌سازد، با ارزش است. این بدان معناست که توقف در طول حرکت وجود ندارد. یک بار که حرکت را شروع کردید بدون آن که در بین آن مکث کنید دو بار دیگر نیز آن را اجرا کنید بارفتن به وضعیت درازکش برای چنددقیقه استراحت کنید. به خاطر داشته باشید در حالی که زانوها و پاها تمام مدت کنار یکدیگرند به آرامی و نرمی حرکت کنید.

توجه: سعی نکنید پاها را مانند شکل ۳ به همان ارتفاع بکشید. با وضعیت‌های معتدل‌تر و تقریباً با حدود نیم متر فاصله از زمین شروع کنید. هم‌چنین پاها را فقط تا نرمه‌ی ساق گرفته، سپس به تدریج می‌توانید تا پایین و در جهت مچ پا کار کنید (شکل ۸).

با دراز کشیدن به پشت و در وضعیت درازکش شروع کنید.

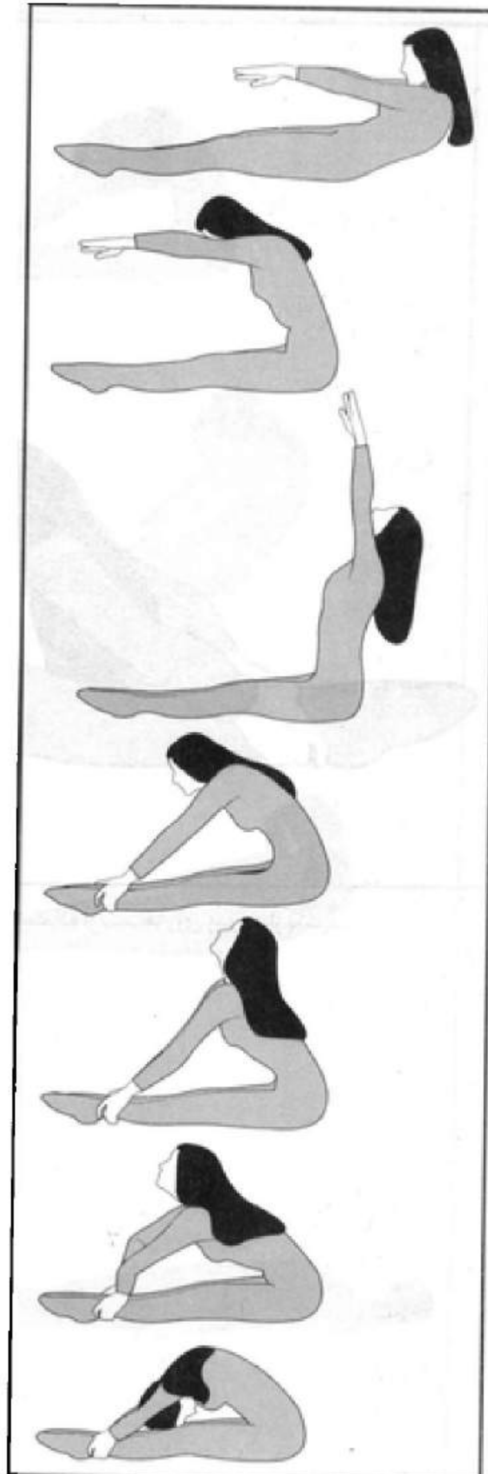


۱. پاها را کنار یکدیگر آورده و کف دست‌ها را روی زمین بگذارید.

۲. زانوها را به طرف سینه خم کنید.

۳. پاها را در هوا بالا بکشید.

۴. پاها را به آرامی به طرف زمین پایین بیاورید.



۵. هم زمان که پاها به زمین رسیدند با دست‌های کشیده جلو بیایید و سعی کنید بدون به کار گرفتن دست‌ها بنشینید.

۶. تا آن که بازوها در بالای پاها کشیده شوند.

۷. بازوها را بالای سر ببرید و پشت را صاف نگه دارید و بالا را نگاه کنید.

۸. بازوها را پایین آورده و محکم پاها (حدود نرمهٔ ساق پا) را بگیرید.

۹. چانه را تا حد امکان بالا ببرید.

۱۰. در حالی که پایه‌ی پشت را به جلو می‌دهید پاها را بکشید و بگذارید آرنج‌ها به بیرون خم شوند.

۱۱. بگذارید به آرامی سر به طرف جلو ریلکس شود.



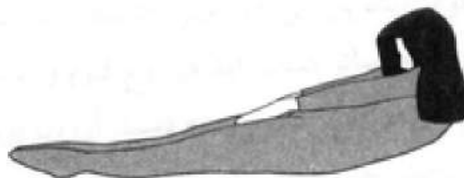
۱۲. اکنون آماده هستید بدون استفاده از دست‌ها روی زمین دراز بکشید.



۱۳. آرنج را صاف کرده ولی چانه را روی سینه نگه دارید.



۱۴. به آرامی به عقب به طرف پایین ستون مهره‌ها بگردید. دست‌ها روی ران است تا شانه‌ها را گِرد نگه دارد.



۱۵. در حالی که پاها را محکم به زمین فشار می‌دهید همان حالت گردش به پشت را به آرامی حفظ کنید.



۱۶. زمانی که سر به زمین رسید کف دست‌ها را زمین بگذارید و بار دیگر برای تکرار تمام حرکات آماده شوید.

ظاهر بهتر ــ احساس بهتر

همه مانگران هستیم که چگونه به نظر می‌آییم و می‌دانیم ظاهری خوش‌آیند، احساسی خوش‌آیند نیز می‌دهد. ولی متأسفانه به دلیل شُست و شوی مغزی عقیده داریم برای زیباتر شدن باید هر نوع کرم و لوسیون و لوازم آرایشی را استفاده کنیم. در هر صورت، برای به دست آوردن پوستی زیبا و حفظ آن، یا جلوگیری و کاهش چین و چروک و پژمرده شدن پوست عضلات ورزیده و محکم در صورت و گردن امری حیاتی است و کرم‌ها و لوازم آرایش ــ هر اندازه که خوب باشند ــ قادر نیستند به طور مؤثر نتیجه‌بخش باشند. فقط می‌بایست عضلات صورت را با به حرکت درآوردن از داخل مجبور به فعالیت کنید.

کودکان هنگام گفتگو صورت خود را حرکت می‌دهند و تماشای آنان مایه‌ی نشاط است، چون هیچ مانعی در نشان دادن احساسات در صورت خود نمی‌بینند. ولی ما هرچه بزرگ‌تر می‌شویم کمتر گرایش به نشان دادن احساسات خود داریم و وجنات ما بیشتر و بیشتر زیرکانه می‌شود، تا آن‌که بالاخره لب‌ها و ندرتاً چشمان را با لبخند حرکت می‌دهیم.

من مایلم چند حرکت ساده را به شما نشان دهم که نه تنها حالت صورت را

بهتر ساخته و عضلات آن را به کار می‌اندازد بلکه روی گردن و چشمان و فک و زبان نیز کار می‌کند. همچنین حرکتی نیز وجود دارد که کیفیت موها را بهتر می‌سازد. ولی در ابتدا مایلم این روش بسیار با ارزش نفس کشیدن را که ثابت شده است تأثیر چشمگیری در از بین بردن ناراحتی‌هایی نظیر بی‌خوابی، سردرد، میگرن، سینوزیت، آسم، تنش‌های عصبی و افسردگی دارد به شما نشان دهم.

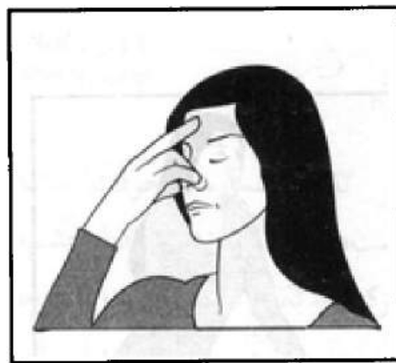
تنفس متناوب از مجراهای بینی

این روش نفس کشیدن صرفاً کامل‌ترین آرام‌بخش طبیعی است که من تا کنون به آن برخورده‌ام. من با تجربهٔ شخصی خود در تدریس می‌دانم که تا چه حد این روش مؤثر می‌تواند به جای قرص‌های خواب‌آور و داروهای دیگر مؤثر باشد. آن دسته از شاگردان من که به قرص‌های خواب‌آور معتاد بوده و سال‌ها از بی خوابی در رنج بودند با استفاده از این روش هم از اعتیاد به قرص‌ها و هم از بی‌خوابی شفا یافته‌اند. ضمناً کسانی که از قرص‌های آرام‌بخش به صورت مداوم استفاده می‌کردند توانستند به عادت خود پشت پا بزنند.

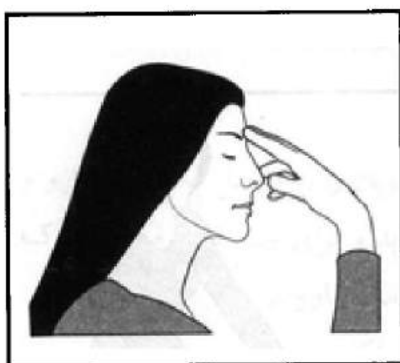
اجازه بدهید بگویم چرا و چگونه این روش همانند قرص آرامش‌بخش عمل می‌کند. سه عنصر حیاتی برای خواب لازم است: از آن جمله بدن ریلکس شده، تنفس عمیق و یکنواخت و ذهنی شفاف که با ریتم تنفّسی و با شماره‌ی ۴ـ۴ـ۴ـ۴ ساخته می‌شود. ۱. گرفتن دم از یک مجرای بینی ۲. بستن هر دو مجرای بینی و نگه‌داشتن نفس ۳. بازدم از مجرای دیگر بینی ۴. بدون تنفس ماندن. سپس این کار را تکرار خواهید کرد ـ ولی این‌بار دم را از مجرایی بگیرید که بار قبل بازدم انجام گرفته است ـ بنابراین یک چرخش کامل صورت می‌گیرد و بدن مجبور می‌شود استراحت کند، چون عمیق و یکنواخت تنفس می‌کنید و روی شماره‌ها کاملاً تمرکز کرده‌اید، افکار دیگر از ذهن شما پاک شده و خواب به سراغ شما می‌آید. برای رفع بی‌خوابی پیشنهاد می‌کنم در حالی که در بستر خود پاها را دراز کرده و نشسته‌اید سه بار این چرخش را تکرار کنید. در این صورت می‌توانید در آخر حرکت صاف به پشت بخوابید. تنفس خود را آرام کرده و سعی

کنید آن را اندازه بگیرید. بنابراین هر چهار شماره را برای دم و بازدم می‌گذارید. بعد از چند بار سرعت صحیح و ساده‌یی برای شمارش اعداد می‌یابید. زمانی که حرکت را آموختید چشم‌ها را می‌بایست ببندید.

برای آموختن جزئیات و چگونگی کاربرد همین روش که برای برطرف ساختن بسیاری از ناراحتی‌های دیگر به کار گرفته می‌شود به صفحات آینده رجوع کنید.



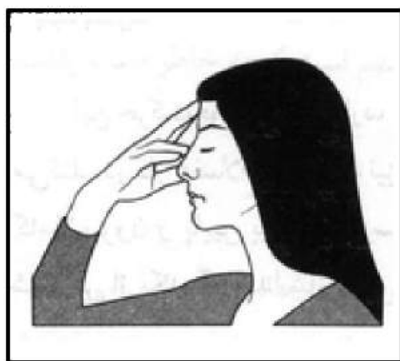
۱. دست راست را روی پیشانی گذاشته و از شست راست برای بستن مجرای راست بینی و از انگشت سوم وچهارم برای بستن مجرای چپ بینی استفاده کنید.



۲. از مجرای راست بینی عمل دم را با چهار شماره انجام دهید.



۳. هر دو مجرای بینی را برای دوره‌ی ۴ شماره‌یی بعدی ببندید.



۴. از طریق مجرای چپ بینی با چهار شماره بازدم انجام دهید.

هر دو مجرای بینی را رها ساخته و برای شروع چهارمین دوره از این چهار شماره تنفس، بدون نفس‌کشیدن باقی بمانید. بار دیگر با عمل دم از طریق مجرای چپ بینی، تنفس را تکرار کنید.

وضعیت شیر

این حرکت همان‌گونه که در تصویر می‌بینید چون به شیر غرّان شباهت دارد بدین اسم نامیده شده است .

ممکن است در آغاز از روی زمین نشستن و زبان را بیرون آوردن کمی احساس حماقت کنید، ولی بهانه نیاورید، مدتی که این حرکت را به صورت جدی اجرا کرده و احساس کردید خون به صورت شما می‌آید و چشمانتان شفاف‌تر می‌شود و احساس طراوت و پاکیزگی در زبان کردید از قیافهٔ ظاهری خود ناراحت نخواهید شد.



۱. چهار زانو بنشینید و کف دست‌ها را روی زانوها بگذارید.



۲. در حالی که انگشتان را بازکرده و چشم‌ها را گشاد می‌کنید دست‌ها را به پایین فشار دهید.

این حرکت فواید بسیار دارد، در حالی که پوست صورت را محکم و کشیده می‌کند، در کار عضلات صورت نیز تأثیر عمیقی می‌گذارد. از این که زبان خود را کاملاً بیرون و پایین بیاورید نترسید تا جایی که می‌توانید آرواره‌ها را برای شمارش از یکدیگر جدا سازید.

توجه:

الزامی ندارد که شما نیز وضعیت لوتوس را همانگونه که در تصویر آمده است انجام دهید زیرا مدت‌هازمان می‌برد تا در این وضعیت راحت بنشینید. فقط کافی است راحت چهار زانو بنشینید.



۳. زبان را کاملاً تا جایی که می‌توانید به بیرون و به طرف پایین بکشید.

تا پنج شماره بی‌حرکت بمانید. سپس زبان را به داخل بکشید، بازو و دست‌ها را رها سازید و فقط چشم‌ها را ببندید و برای چند ثانیه قبل از آن که حرکت را تکرار کنید صورت را به حال استراحت بیاورید.

بر روی هم چهار مرتبه این تمرین را اجرا کنید.

بالا آوردن آرواره

این حرکت نه تنها آرواره و صورت را ورزش می‌دهد بلکه توده گوشتی را که زیر چانه پیدا می‌شود نیز از بین می‌برد. مهم است که به خاطر داشته باشید این حرکت به سه قسمت تقسیم شده است.

اول بگذارید آرواره پایین بیفتد.

سپس آرواره‌ی پایین راجلو بیاورید.

بعد دندان‌های پایین راکاملاً به بالا و روی دندان‌ها و لب بالا بیاورید.

سپس بار دیگر بگذارید آرواره به صورت باز پایین بیفتد و حرکت را تکرار کنید

هنگام اجرای این حرکت سر را تا جایی که می‌رود عقب نگه دارید بدون این که به آن فشار وارد آورید.



۱. بگذارید سر به عقب برود.



۲. اجازه دهید آرواره‌ی پایین باز شده و پایین بیفتد.



۳. بخش تحتانی آرواره را جلو بیاورید.



۴. دندان‌های پایین را کاملاً بالا و روی لب و دندان بالایی ببرید. فقط یکی دو ثانیه نگه دارید و بگذارید آرواره بار دیگر رها شود.

بر روی هم حرکت را چهار بار تکرار کرده، سپس سر را صاف کنید و یک بار آب دهان خود را با قدرت فرو دهید ــ چون این حرکت بزاق زیادی در دهان تولید می‌کند. سپس چانه را به طرف سینه پایین بیاورید و چشم‌ها را ببندید و برای چند دقیقه صورت را ریلکس سازید.

کشیدن پوست سر

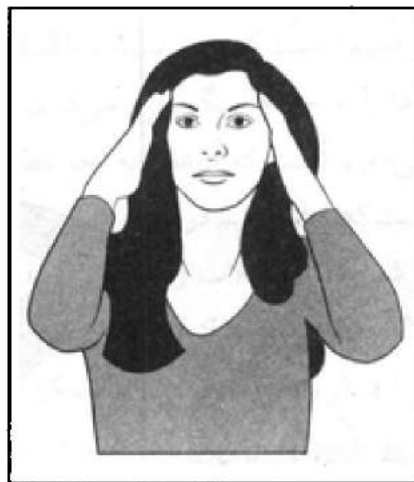
برای آن که موی سر زیبا و سلامت به نظر برسد خون باید بـه پـیاز مـو رسیده و آن را تغذیه کند؛ در غیر این صورت موها می‌میرند و می‌ریزند. بخشی از کم مویی و طاسی ارثی است ولی می‌تواند به این دلیل هم باشد که پوست سر محکم و سفت است و خون به راحتی نمی‌تواند در آن گردش کند. بنابراین حرکت دادن پوست سر و تحریک جریان خون بسیار مهم است که هم پوست

سر و هم موها را در شرایط خوب نگه دارد. متأسفانه اغلب افراد این عمل را فقط هنگام شستن مو انجام می‌دهند، ولی اگر روش آن را بدانید حرکت دادن پوست سر کار مشکلی نیست.

این حرکت واقعاً پوست سر را حرکت داده و اگر مرتب این تمرین را انجام دهید تغییر چشمگیری در ظاهر و سلامت مو خواهید دید. انگشتان در جهت عکس پوست سر محکم به داخل موها فشار داده می‌شوند و دست‌ها حتی‌الامکان هرچه نزدیک‌تر به ریشهٔ مو، آن را گرفته و مشت می‌شوند. مشت کردن دست‌ها می‌بایست در جهت عکس پوست سر باشد وگرنه زمانی که موهای خود را با زور می‌کشید آن‌ها را از ریشه در می‌آورید که این نه تنها دردآور است بلکه مانع می‌شود پوست سر را به صورت مناسب حرکت دهید.

در آغاز کار موها را محکم نکشید بلکه فقط احساس کنید پوست سر را به آرامی به جلو و عقب حرکت می‌دهید. هم‌زمان با تمرین در حالی که مراقب هستید به خود آزار نمی‌رسانید به تدریج سرعت حرکت به جلو و عقب را بیشتر سازید تا حرکت به صورت کششی محکم درآید.

حرکت به جلو و عقب را چهار بار در جلو سر انجام دهید سپس دست را از بالای موها بیرون آورید. با قرار دادن انگشتان در پشت گوش‌ها و بالا کشیدن موها به بالا و به طرف تاجِ‌سر این حرکت را در پشت سر نیز تکرار کنید.



۱. انگشتان را روی گیجگاه بگذارید.



۲. انگشتان را داخل موها فشار دهید و دست‌ها
[illegible] که ممکن است از نزدیک ریشه مشت



۳. موها را به طرف جلو بکشید.



۴. آن‌ها را به عقب بکشید.



۵. این کار را در قسمت عقبِ سر تکرار کنید.

ران و پاها

اغلب ما نسبت به پاهای خود قدر ناشناسیم تا حدّی که از آن‌ها سوء استفاده می‌کنیم. بیشتر اوقات را بر روی آنان هستیم و آن‌ها ما را از جایی به جای دیگر منتقل می‌سازند. این مسأله فشار زیادی بر روی ساق و کف پاها وارد می‌سازد که می‌تواند به ناراحتی‌های گوناگونی منجر شود که از همه رایج‌تر درد و خستگی پاها می‌باشد. بیشترین کاری که معمولاً برای رفع این ناراحتی انجام می‌دهیم اینست که یا می‌نشینیم تا فشار وزن خود را از روی پا برداریم و یا آن که آن‌ها را در حمام آب‌گرم فرو می‌کنیم. چیزی که به نظر می‌رسد تشخیص نمی‌دهیم آنست که آن‌ها را به نحو مطلوبی شاد و ریلکس سازیم. این به معنی آنست که اجازه دهیم در حالی که خون آزادانه به ساق و کف پا وارد و از آن خارج می‌شود تمام عضلات و مفاصل آن را نیز ریلکس سازیم. این امر به سادگی و با بالا بردن و معکوس کردن آن‌ها انجام می‌گیرد.

فشار دائمی خون در پاها ممکن است باعث بسیاری از ناراحتی‌های رگ و شریان همچنین واریس رگ‌ها شود. پس واقعاً ارزش دارد که فقط چند دقیقه در روز ساق و کف پاها را کاملاً ریلکس سازید.

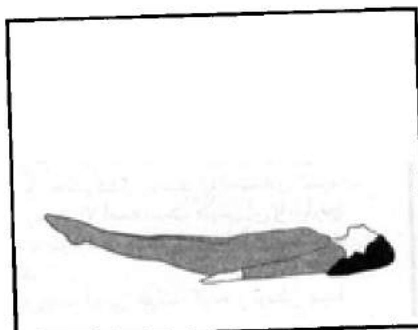
ایستادن روی شانه‌ها

یکی از راه‌های کاملاً مؤثر برای وارونه ساختن ساق‌ها و کف پا و ریلکس ساختن آن‌ها ایستادن روی شانه‌هاست. به هر صورت، با دیدن تصاویر افراد در حال بالانس زدن از این کار منصرف نشوید چون به قصد ریلکس ساختن ساق و پاها فقط باید این اولین حرکت تعادلی را انجام داد.

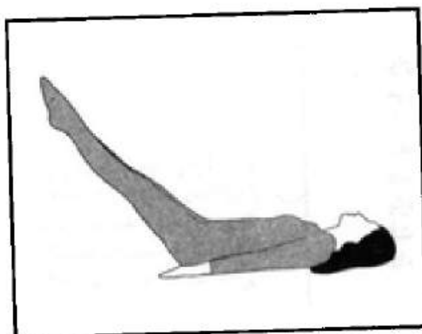
برای رفتن به این وضعیت بسیار متعادل، پاها به صورت متناسب بالا می‌روند تا به ساق و کف پا کاملاً آرامش بدهند ولی همان گونه که می‌بینید بالاتنه روی سطح زمین می‌ماند.

پس از این که این کار را تا مدتی تمرین کردید باید کار در جهت دومین حرکت تعادلی را شروع کنید، پس عجله نکنید. در حالی مطمئن هستید که قدرت اجرای حرکت را با کنترل خود دارید پس از تمرین بسیار به حرکت بعدی بروید.

با چند دقیقه درازکشیدن روی زمین و با وضعیت درازکش شروع کنید.



۱. ساق و کف پا را کنار یکدیگر بیاورید. کف دست‌ها روی زمین باشد. با فشار دادن دست‌ها به زمین پاها را بلند کنید.



۲. در حالی که زانوها مستقیم و پاها به یکدیگر چسبیده‌اند آن‌ها را بالا می‌بریم.



۳. اولین حرکت تعادلی: پا و عضلات آن را تا ده شماره آرام بالا نگه دارید. سپس آن‌ها را پایین بیاورید.



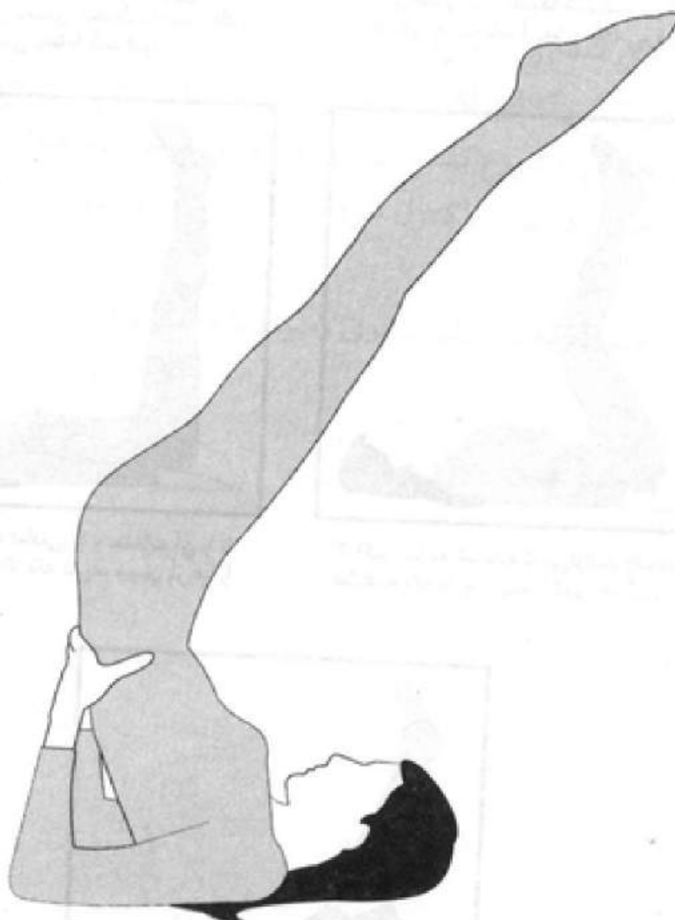
۴. اگر تا ده شماره نمی‌توانید زانوها را مستقیم نگه دارید، آن‌ها را کمی خم کنید.



۵. اگر احساس می‌کنید مایلید ساق پاها را با دست بگیرید اشکالی ندارد.

برای دستیابی به این نوع ایستادن بر روی شانه می‌بایست بالاتنهٔ خود را از زمین بلند کنید. این کار را با بالا بردن پاها (مثل وضعیت تعادلی نخست) انجام دهید. سپس در حالی که پاها را بالای سر می‌آورید با دست‌ها آن را محکم فشار بدهید تا احساس کنید پایهٔ پشت از زمین بالا آمده است، سپس آن را با آرنج فشار بدهید تا بتوانید دست‌ها را برای اتکای پشت به داخل بیاورید.

با کنترل و به آرامی حرکت کرده و نوسان پیدا نکنید و خود را به بالا و به این وضعیت پرتاب نکنید.



۶ دومین وضعیت تعادلی.

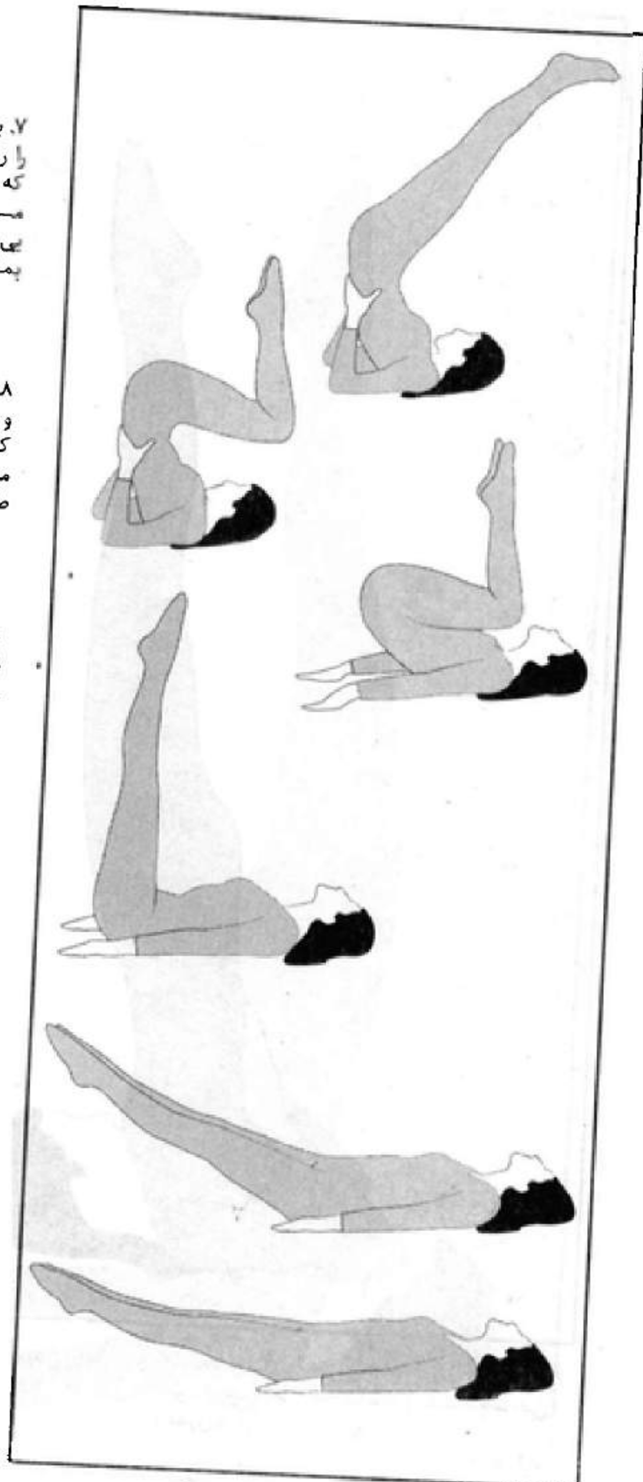
۷. به آرامی عضلات پا و ران را ریلکس سازید و در حالی که به آرامی و عمیقاً نفس می‌کشید تا ده شماره بی‌حرکت در همان وضعیت بمانید.

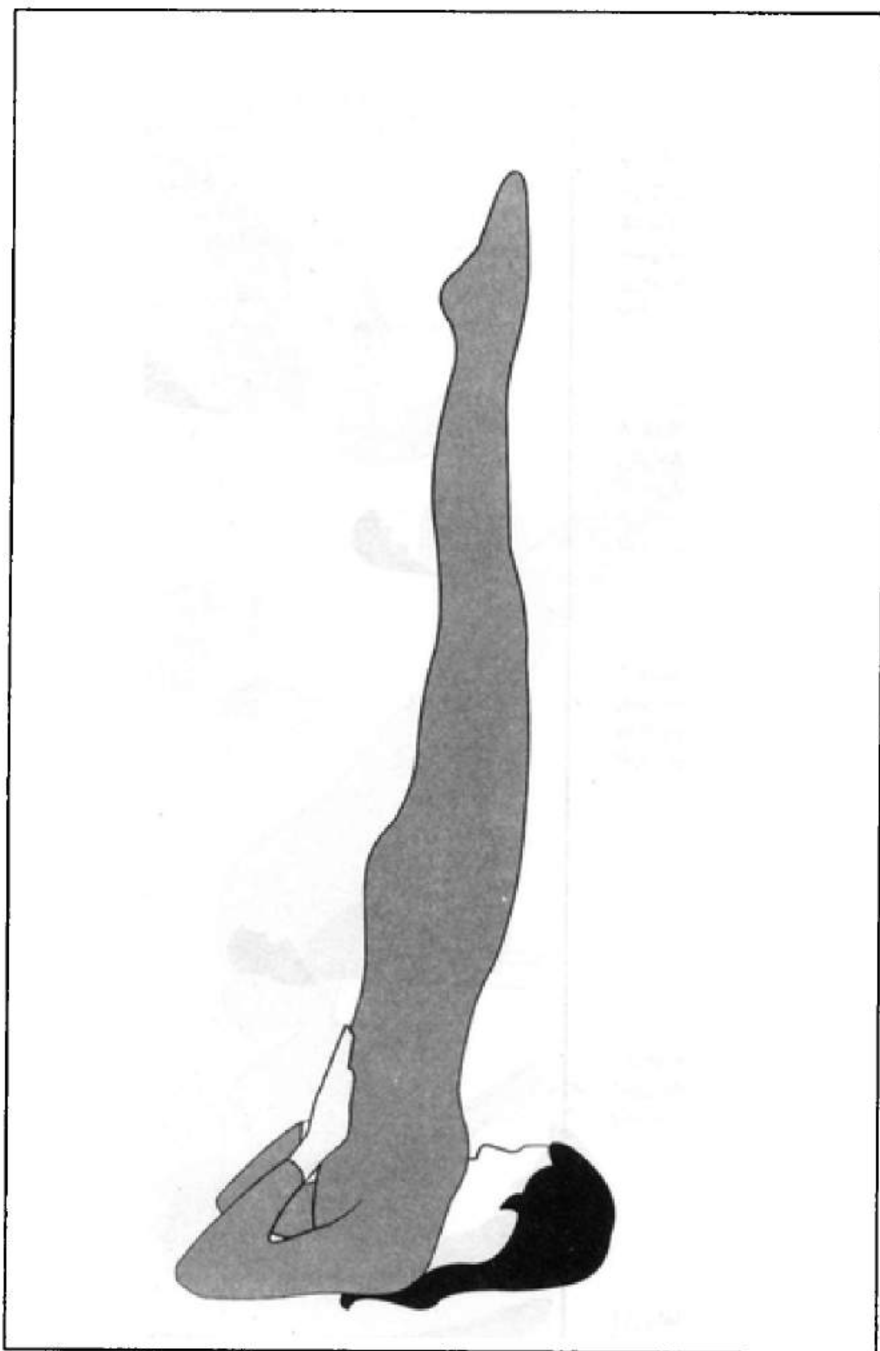
۸. عضلات پا و ران را بکشید و در حالی که پاها را تا جایی که می‌توانید به داخل خم می‌کنید به آرامی زانوها را به طرف سینه خم کنید.

۹. دست‌ها را در پشت روی زمین بگذارید و به آرامی به پشت و به پایینِ ستونِ فقرات بپیچید.

۱۰. در حالی که سر را روی زمین نگه داشته‌اید پاها را بکشید.

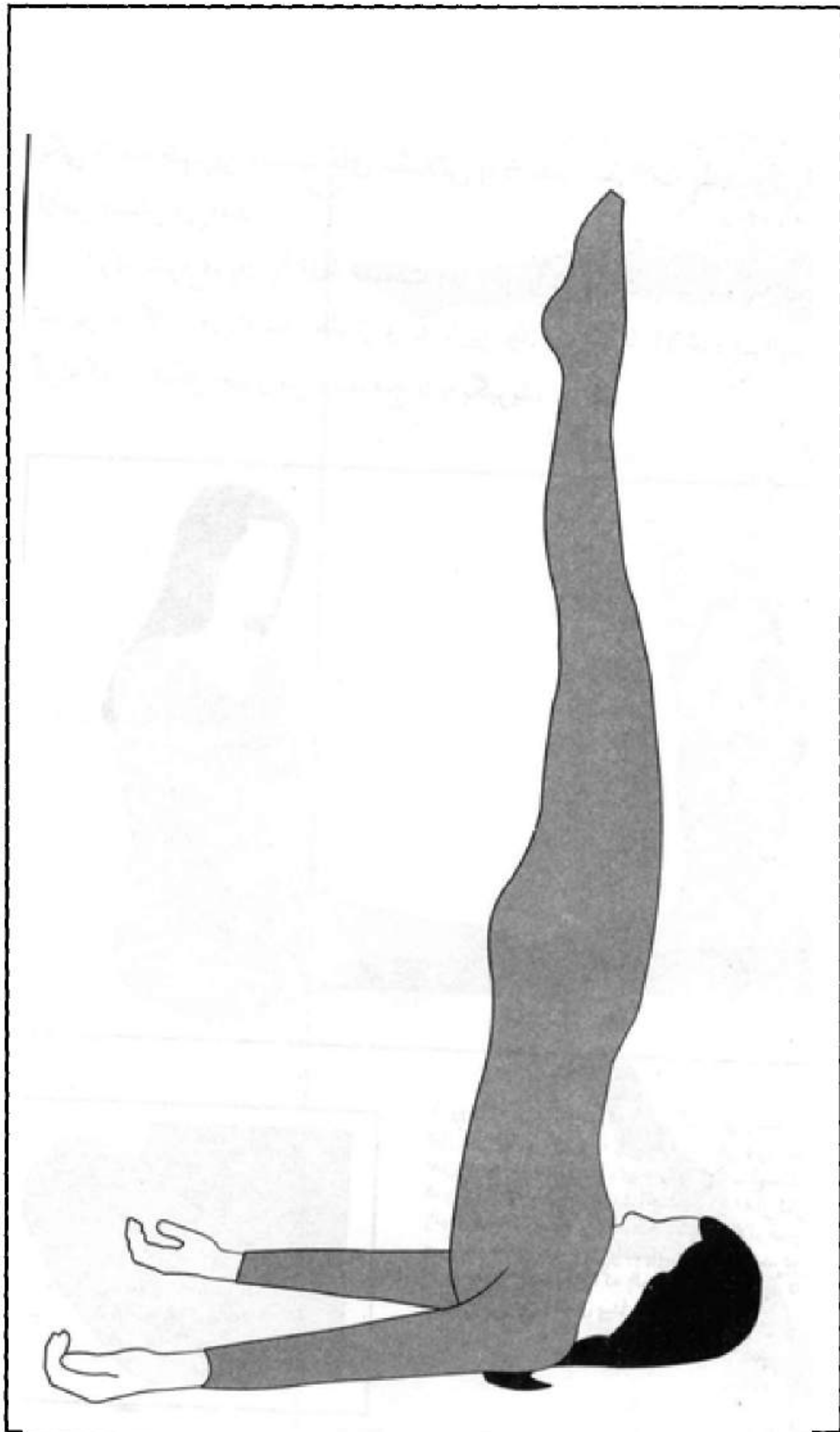
۱۱. پاها را به آرامی پایین آورده، زانوها را صاف و پاها را کنار یکدیگر قرار دهید، زمانی که به زمین رسیدید در وضعیت درازکش برای چند دقیقه خود را ریلکس





۱۲. ایستادن کامل روی شانه در حالی که بدن وپاها در خطی عمودی به بالا رفته‌اند.

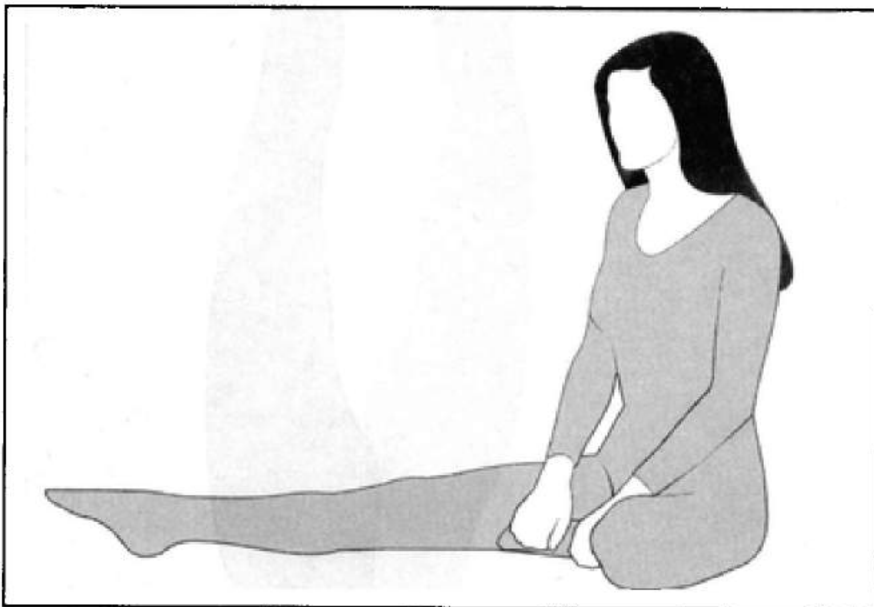
۱۳. بعد از سال‌ها تمرین شاید قدرت کافی پیدا کنید که دست‌ها را دور ساخته و پشت بتواند بدن را بدون هیچ کمکی نگه دارد.

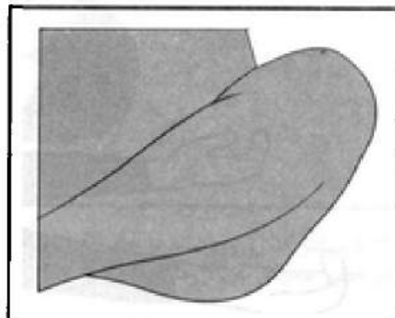


کشیدن ران

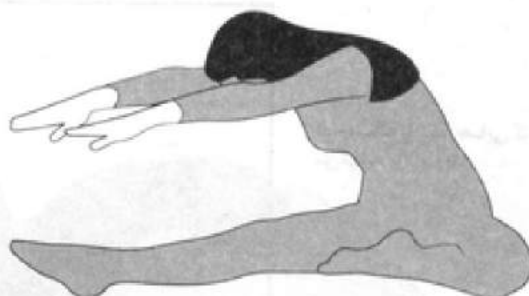
این حرکت شما را قادر می‌سازد در حالی که گوشت‌های اضافی را از بین می‌برید و پا و ران را محکم می‌کنید روی هر ران نیز جداگانه کار کنید. در ضمن یکی از محکم‌ترین قسمت‌های عضلانی بدن یعنی عضلات پشت ران را نیز به آرامی کشش می‌دهد.

برای شروع، ران یا فقط قسمت زیر زانو را در دست بگیرید. به تدریج که تمرین می‌کنید می‌توانید جلوتر و به پایین ران بروید تا بالاخره بتوانید همان گونه که در شکل چهار می‌بینید مچ پا را بگیرید.

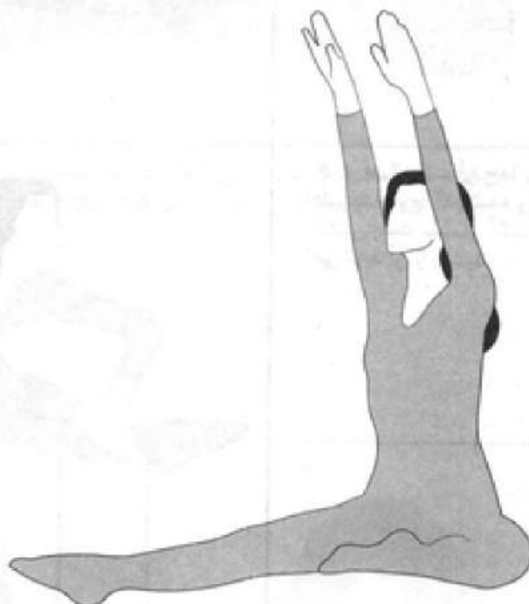




۱. روی زمین بنشینید در حالی که پای راست را دراز کرده‌اید و پای چپ را تا حد ممکن نزدیک بدن جمع کرده‌اید (کف پای چپ به موازات قسمت درونی ران راست می‌آید). احتمالاً در آغاز کار زانوها همانند تصویر از سطح زمین بالاتر قرار می‌گیرد. سعی نکنید آن را به پایین فشار دهید. در حین تمرین درمی‌یابید که زانوها پایین‌تر می‌آید تا بالاخره با زمین تماس پیدا می‌کند.



۲. بازوها را بالای ران کشش دهید.



۳. آن‌ها را مستقیم بالای سر بیاورید.



۴. بـــازوها را پـایین آورده و محکم با هر دو دست ساق پا را بگیرید (و یا فقط زیر زانو را بگیرید).

۵. چانه را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید.

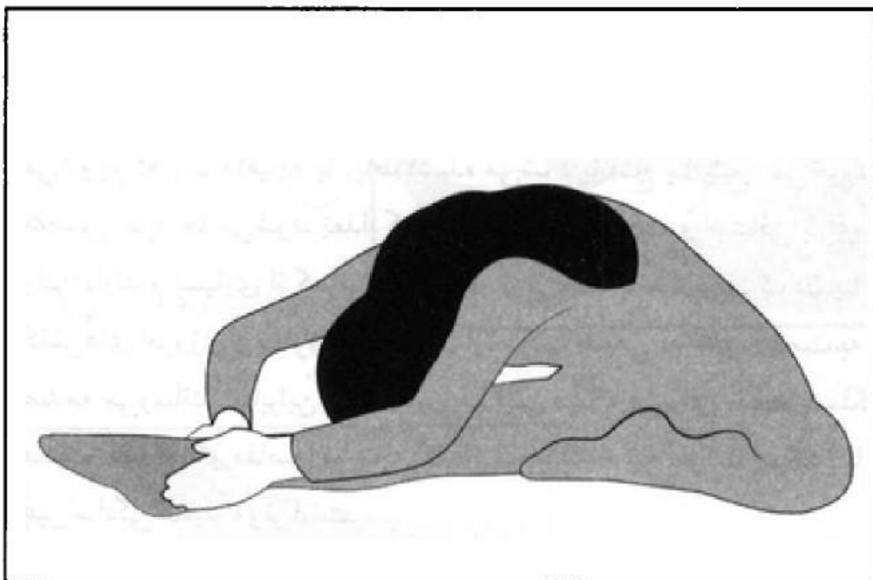


۶. در حالی که آرنج‌ها به طرف خارج خم شده و از کشش پشت ساق آگاه می‌شوید آن را بکشید.



۷. بگذارید سر به آرامی در جلو ریلکس شود.

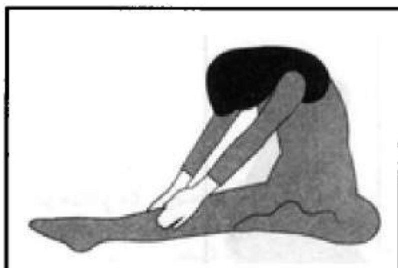




۸. به خاطر داشته باشید که تا پنج شماره در وضعیت پایانی کاملاً بی‌حرکت بمانید. بگذارید سر کاملاً به جلو خم و ریلکس شود. مطمئن شوید آرنج‌ها به بیرون و نه به طرف پایین می‌روند.



۹. آرنج‌ها را صاف کنید ولی بگذارید سر در جلو ریلکس بماند.

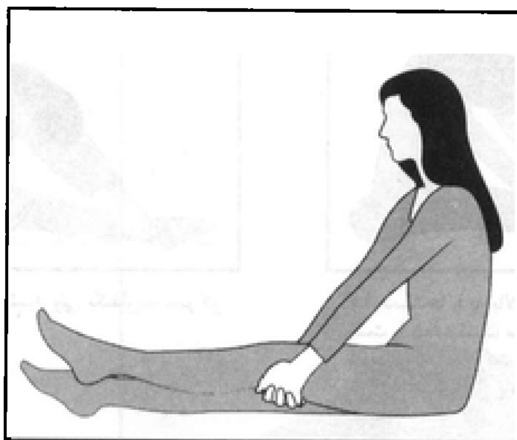


۱۰. دست‌ها را به بالا به طرف ران بلغزانید و پشت را صاف کنید، سر را بالا بیاورید و آماده شوید که تمام حرکت را بار دیگر تکرار کنید.
با هر کدام از پاها دوبار حرکت را انجام دهید.

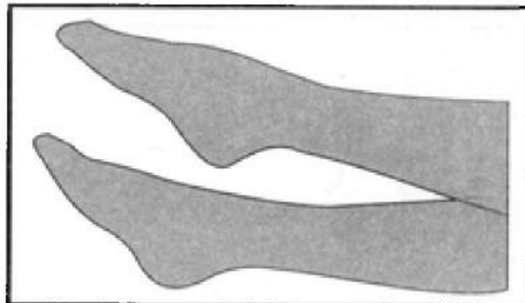
چرخاندن پا

متأسفانه عضلات، رباط‌ها، مفاصل، پنجه‌ها و مچ‌های پای ما جزء اجزای فراموش شده‌ی بدن ما هستند. به نظر می‌رسد فقط زمانی از اهمیت پا آگاه می‌شویم که یک ماهیچه یا رباط کشیده می‌شود یا مچ پا پیچ می‌خورد و مفصلی جابه جا می‌شود. تعداد کمی از افراد امروزه وقت و اشتیاقی برای راه رفتن دارند و بسیاری از کسانی که این کار را می‌کنند با محبوس کردن پا در کفش‌های امروزی و محروم ساختن آن از حرکتِ طبیعی به جای خدمت به آن صدمه می‌رسانند. بنابراین برای مبارزه با این مسأله و برای حفظ عملکرد صحیح عضلات و مفاصل در پنجه، کف و مچ پا انجام این حرکتِ چرخشِ پا در عین سادگی عمیقاً موثر است.

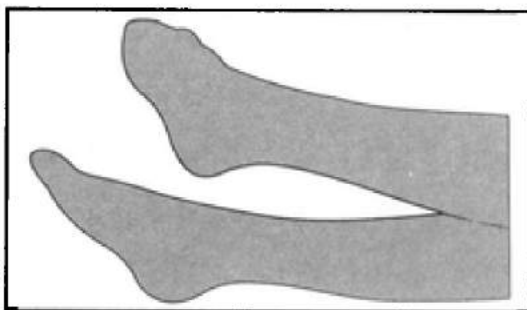
پاها را ده بار به آرامی بچرخانید. مراقب باشید ساق پا کاملاً بی‌حرکت و زانو صاف باشد. در آغاز این‌کار کمی مشکل به نظر می‌رسد چون زمانی که پا را می‌چرخانید احتمالاً ران نیز حرکت می‌کند، ولی اجازه‌ی این کار را ندهید. در ضمن مطمئن شوید که در هر یک از چهار وضعیت پا را در حداکثر و منتهاالیه خودش بگیرید و زاویه نسازید.



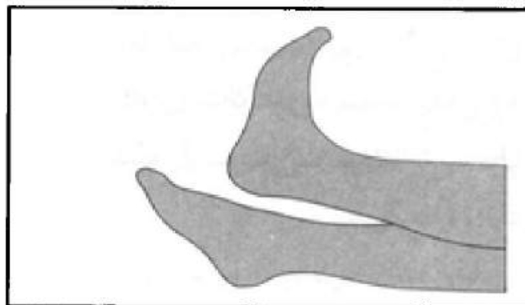
۱. در حالی که هر دو پا را در جلو خود دراز کرده‌اید روی زمین بنشینید. فقط چند سانت یکی از پاها را بالا ببرید و با قلاب‌کردن انگشتان به یکدیگر در زیر آن، پا را بالا نگه دارید.



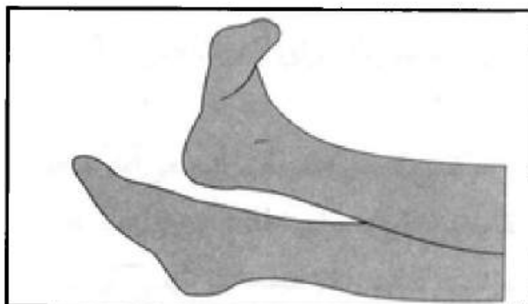
۲. با پا به پایین و به طرف زمین اشاره کنید.



۳. تا جایی که پا می‌رود آن را به طرف داخل کج کنید.



۴. آن را کاملاً به طوری که پاشنه به طرف جلو و پنجه به طرف عقب باشد در جهت بالا صاف کنید.



۵. آن را صاف به سمت دیگر خم کنید و سپس بار دیگر به پایین و به طرف زمین خم کرده و برای تکرار آماده شوید. بعد از تکرار ده بار چرخش و سپس آن را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

زندگی با یوگا

تاکنون حرکات مختلف یوگا را که اجرای صحیح آن مؤثرترین راه در برخـورد جدی با ناراحتی‌ها و بیماری‌های رایج امروز است به شما نشان داده‌ام. بنابراین حرکات یـوگا دارای کـاربردی چـندگانه است. گـرچـه مـن بـرای اختلالات و ناراحتی‌های بخصوص حرکات ویژه‌ای را توصیه کـرده‌ام ولی هـمین حـرکات مشابه می‌توانند به صورت بسیار مفیدی در بسیاری از موارد دیگر نیز مـورد استفاده واقع گردند.

برای مثال حرکاتی که در بخش تنش‌زدایی برای رفع تنش در بخش فوقانی ستون فقرات توصیه شده برای استحکام و پرورش سینه‌ها و بالاتنه نیز مـفید خواهد بود. به همین منوال آخرین حرکت در بخش ششم، چرخش پاها، نه فقط برای کار روی خشکی مفاصل پنجه و پا است بلکه برای لاغرساختن ساق و مچ نیز بسیار مؤثر است.

به همین طریق وضعیت‌ها و حرکاتی که در صفحات آتی می‌آید از طرق بسیار متفاوتی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. برای اطلاع از جزئیات فوایـد بیشماری که هر حرکت دربر دارد فهرست کتاب را در صفحات پایانی ببینید.

حرکات یوگا را تمرین کرده و نه تنها برای رفع ناراحتی‌هایی خاص، بلکه برای بهسازی بدن و در نتیجه کسب شادمانی بیش‌تر در زندگی روزانه از آن لذت ببرید. نیازی به تمرین این حرکات نیست مگر آنکه اجرای آن‌ها در جهت شادمانی شما باشد.

هرچه بیش‌تر تمرین کنید بیش‌تر از حاکمیت برتر یوگا در آماده‌سازی کامل‌ترین و طبیعی‌ترین شکل حرکات بدنی و به همان نسبت نیز از ریلکس‌سازی ذهن و جسم خود سپاسگزار خواهید بود.

زندگی با یوگا چیز دیگری جز غنی‌ساختن آن نیست و در هر زمان و به هر شکل کاربرد داشته و انسان را آگاه می‌سازد که بدن او فقط جزئی از او نیست بلکه خود اوست.

کشش ایستاده

این وضعیت، حرکت ارزشمندی است برای آن هنگام که احساس کردید واقعاً به یک کشش خوب نیاز دارید چه بعنوان نخستین کار در ابتدای صبح چه هر زمان دیگر در طول روز. این حرکت بدن و اندام‌های آن را با خم‌کردن به جلو و عقب و سپس به پهلوها کشش می‌دهد ولی به یاد داشته باشید که قرار گرفتن در هر یک از چهار وضعیت تا درجه‌یی که راحت هستید مجاز است؛ پس نباید به خود فشار آورید.

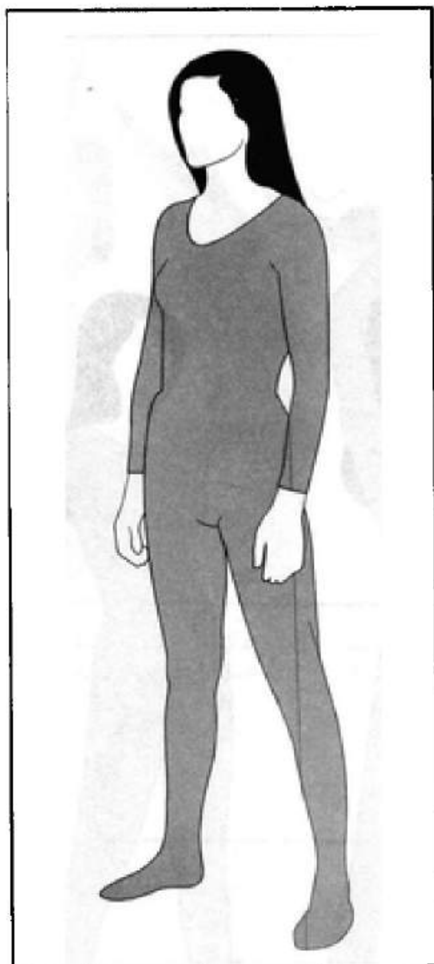
حرکت واقعی با تصویر صفحهٔ روبرو آغاز می‌شود ولی پیش از شروع، این چهار وضعیت مقدماتی را آموخته و بشناسید و سپس آن‌ها را تمرین کنید. هنگامی که حرکات را کاملاً فراگرفتید می‌توانید صفحه را برگردانده و به وضعیت صحیح آغازین وارد شوید (شکل ۵). آن زمان می‌توانید بقیهٔ حرکات را بدون وقفه اجرا کنید.

به خاطر داشته باشید که نرم وآرام حرکت کنید و همواره قبل از آنکه در جهت دیگر خم شوید به وضعیت مستقیم برگردید. سعی کنید بالای بازو را همان‌گونه که نشان داده شده است در سطح گوش‌ها قرار دهید و آرنج و زانو را مستقیم نگاه دارید.

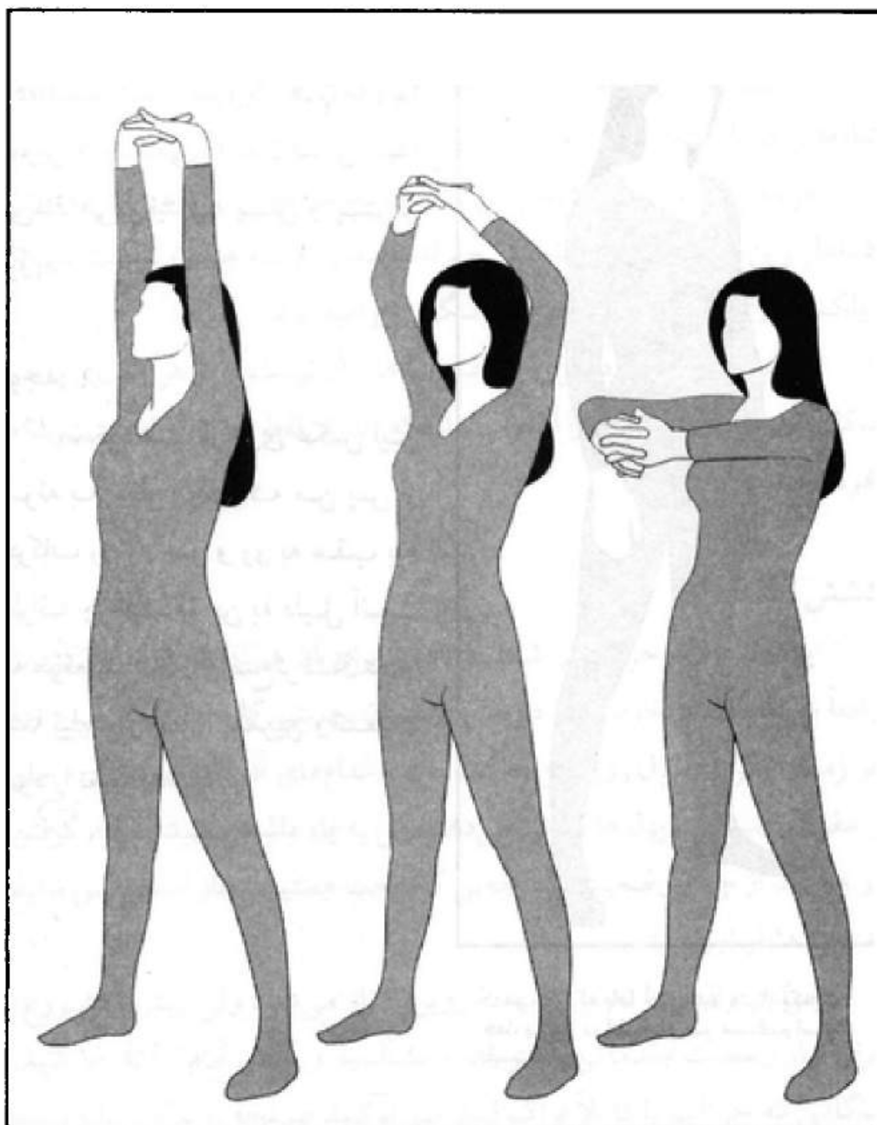
زمانی که شروع می‌کنید فقط به وضعیت نخست که در هر جهت نشان داده شده است بروید. هم‌زمان با تمرین و هنگامی که بدن کشش پیدا می‌کند می‌توانید به پیش و پیش‌تر بروید.

توجه:

ممکن است از روی عکس این گونه به نظر برسد که من پس از حرکات رو به جلو و رو به عقب به اطراف چرخیده‌ام، این به دلیل آنست که موقعیت بدن را واضح‌تر نشان دهم. شما نباید در طول تمرین وضعیت خود را تغییر بدهید.



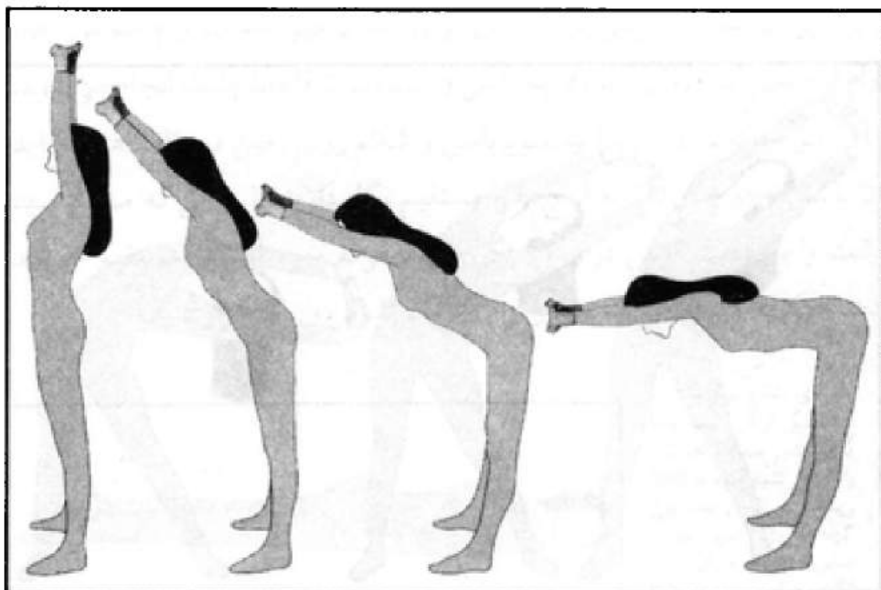
۱. در حالی که پاها حدود **نیم متر از یکدیگر جدا**، بازوها در اطراف و سر **مستقیم است**، بایستید.



۲. انگشتان دست را از داخل به یکدیگر قفل کنید.

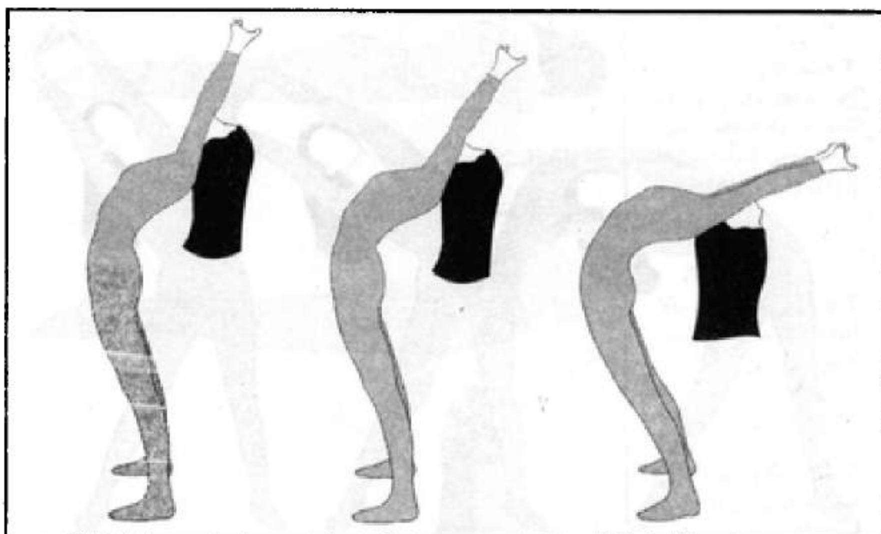
۳. کف دست‌ها را از خود دور ساخته و به طرف سقف به بالا بکشید.

۴. به آرامی آرنج‌ها را صاف کنید.

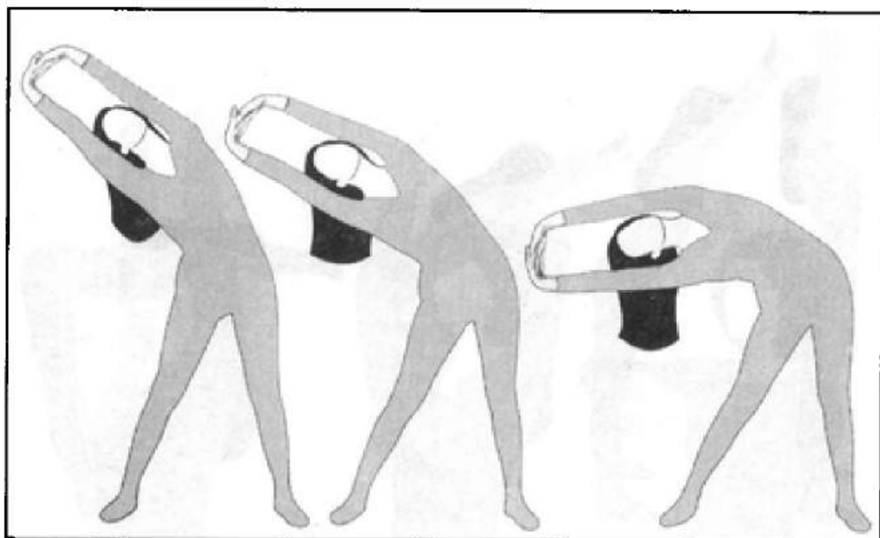


۶ کمی از قسمت باسن به جلو خم شوید و به آرامی بالا بیایید.

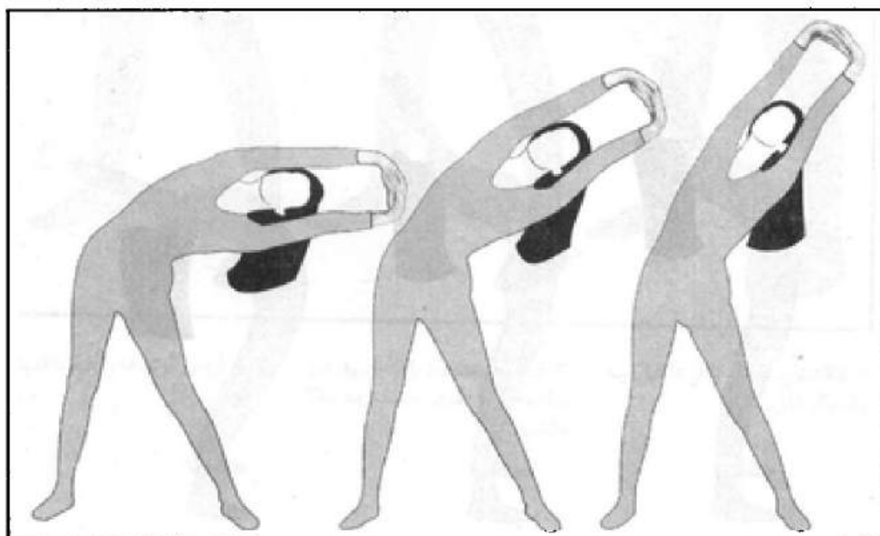
۵. کاملاً به بالا و به وضعیت عمودی آغازین برگردید.



۷. از قسمت باسن بسیار اندک به عقب بروید، چشم خود را بالا ببرید تا بتوانید سقف را ببینید. به آرامی صاف شوید.



۸. به آرامی به طرف راست خم شوید و به آرامی به بالا صاف شوید.

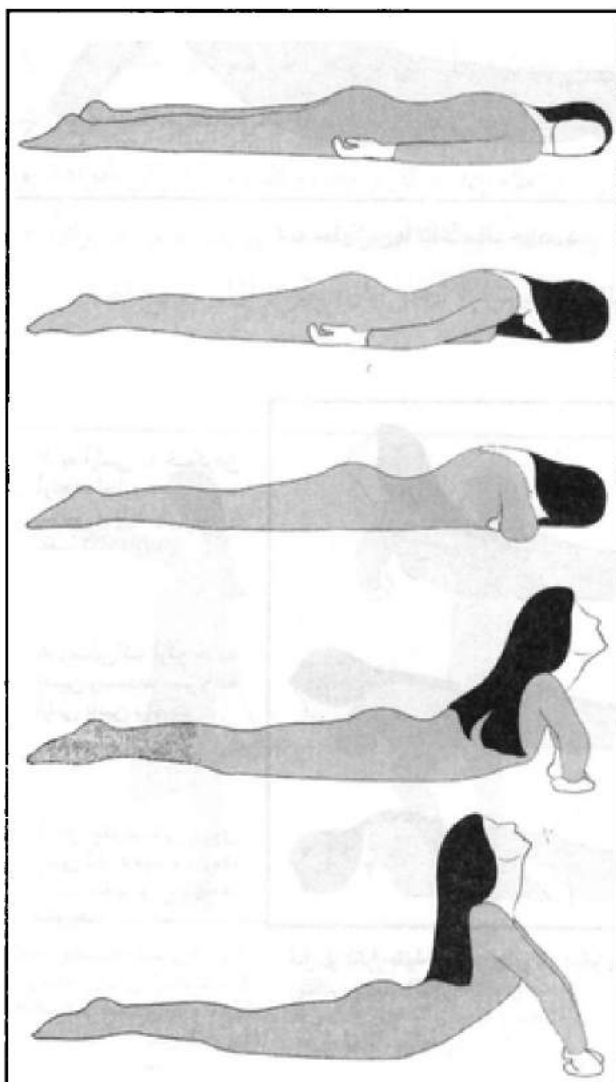


۹. به سمت چپ خود خم شوید و به آرامی به بالا بیایید، سپس بدن را به جلو ریلکس سازید.

وضعیت کبرا

این وضعیت حرکتی شگفت‌آور برای ستون مهره‌هاست و با قوس دادن آرام از منتهی‌الیه بالای مهره‌ها به پایین و مستقیم تا قاعدهٔ پشت انجام می‌شود.

این حرکت مانند شنا نیست ـ باسن و شکم روی زمین می‌ماند. هدف باید آن باشد که به جای آن که آرنج‌ها را مستقیم نگاه دارید تا جایی که می‌توانید پشت را به حالت قوس درآورید. اگر چه به موقع خود آرنج‌ها مستقیم خواهد شد. حرکت را در حالی که بسیار آرام اجرا می‌شود دو بار تکرار کنید.



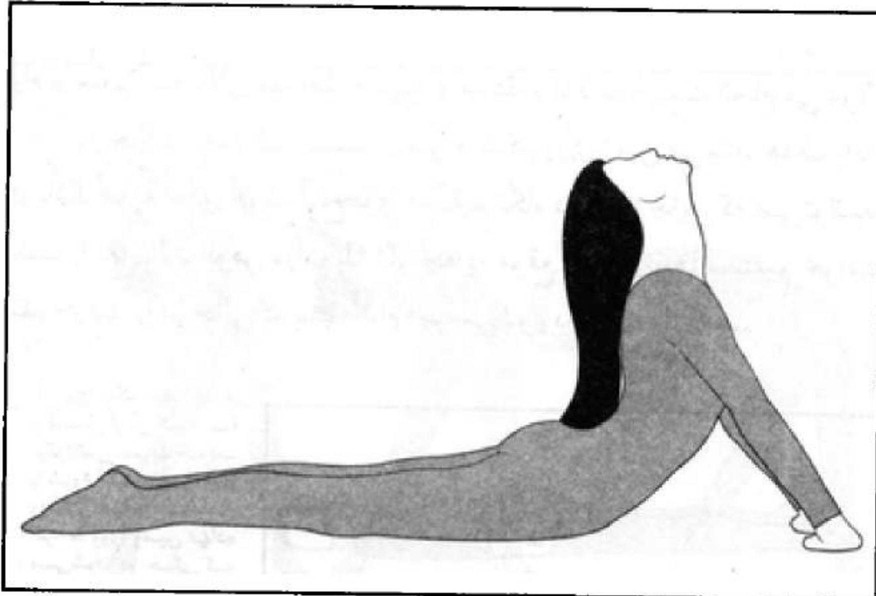
۱. روی شکم دراز بکشید و قبل از آن که با برگرداندن صورت حرکت را شروع کنید خود را کاملاً ریلکس سازید. بنابراین گونه‌ها روی زمین نهاده می‌شود، در حالی که انگشتان و شانه‌ها را ریلکس و آرنج‌ها را خم می‌کنید بگذارید پاشنه‌ها از هم جدا بیفتند.

۲. پاها را کنار یکدیگر بیاورید. پیشانی را اگر می‌توانید تا خط موها روی زمین قرار دهید.

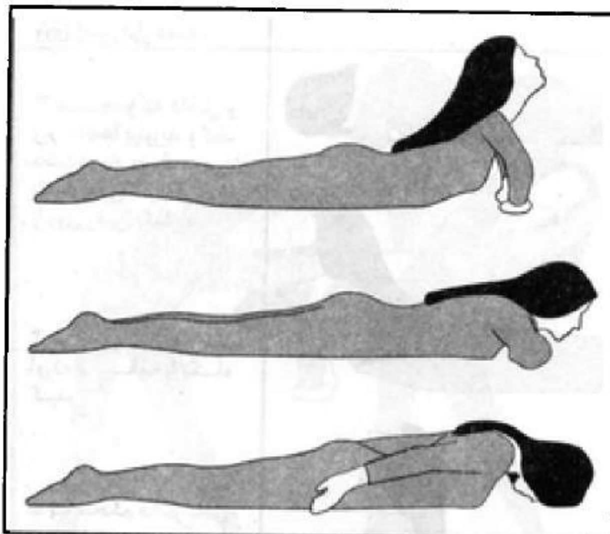
۳. دست‌ها را به داخل و زیر شانه‌ها بیاورید و کف دست‌ها به طرف زمین باشد. سعی کنید آرنج‌ها را روی زمین بگذارید.

۴. به آرامی صورت را بالا آورده و سقف را نگاه کنید.

۵. با محکم فشار دادن دست‌ها به زمین به آرامی شروع به خم‌کردن پشت خود کنید. زمانی که به حد مطلوب خود رسیدید توقف کرده و تا پنج شماره در آن حالت بمانید.



۶ به موقع آرنج‌ها کاملاً صاف خواهد شد.



۷. به آرامی با خم‌کردن آرنج‌ها اجازه دهید پشت پایین بیاید ولی سر را عقب نگاه دارید.

۸. زمانی که آرنج‌ها به زمین رسیدند سر را به آرامی پایین بیاورید.

۹. بار دیگر پیشانی را روی زمین قرار دهید و بازوها را به عقب و به پهلوها بیاورید.

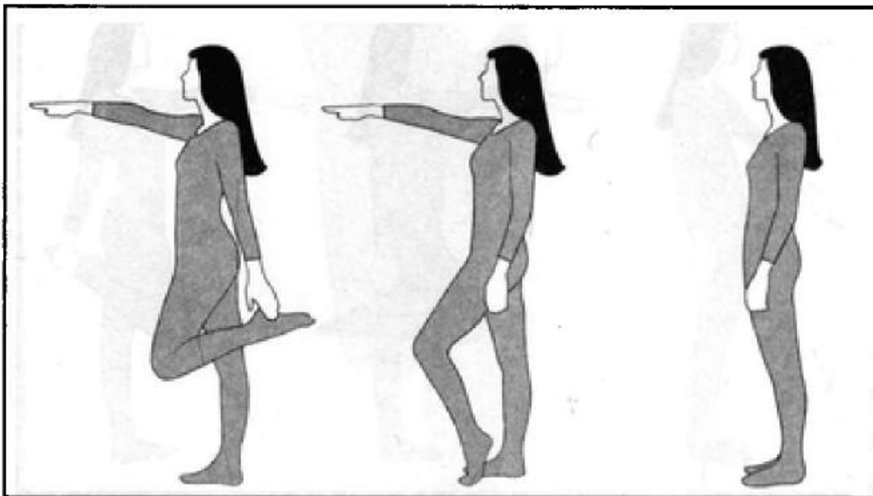
قبل از تکرار بقیهٔ حرکات برای بار دیگر برای چند دقیقه به وضعیت ریلکس بروید. (شکل ۱)

وضعیت تعادل

بسیاری از مردم حفظ تعادل را واقعاً مشکل و تمرکزی به صورت شایسته را از آن مشکل‌تر می‌یابند. با تمرین این حرکت ساده می‌توانید به هر دو این مسایل حیاتی دسترسی پیدا کنید. من آن را حیاتی می‌گویم از این نظر که حس تعادل مسأله‌یی اساسی برای تقویت و نگاهداری یک اندام خوب چه هنگام راه رفتن و نشستن و چه هنگام ایستادن می‌باشد و قدرت تمرکز کامل بر روی خواسته پدیده‌یی است که غالب افراد از آن طفره می‌روند.

با تمرین این حرکات ظاهراً ناچیز درمی‌یابید که مجبور شده‌اید تمام تمرکز خود را به کار ببندید چون فوراً ذهن پریشان می‌شود و تعادل خود را از دست خواهید داد. در نتیجه ذهن می‌آموزد هرگونه انحرافات حاشیه‌یی را کنار گذارده و این امر در زندگی روزمرّه چه درکار و چه در تفریح با ارزش خواهد بود.

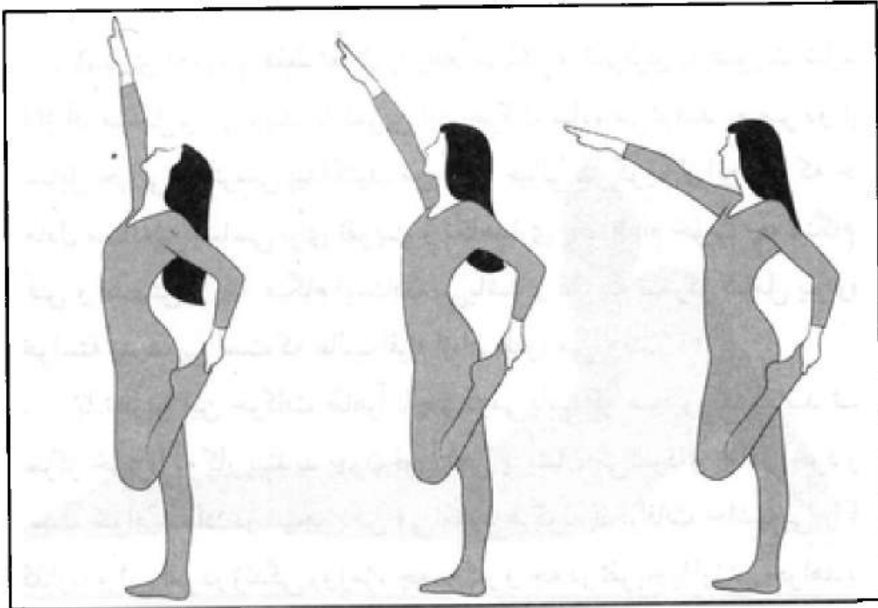
اگر تعادل خود را از دست دادید از آن وضعیت بیرون بیایید و برای چند ثانیه خود را ریلکس سازید، سپس به آرامی بار دیگر از اوّل شروع کنید.



۱. با پشتی صاف، سری قائم و پاهایی در کنار یکدیگر، راست بایستید.

۲. بازوی راست را به آرامی تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید و زانوی چپ را درحالی که وزن بدن را بر پای راست می‌گذارید خم سازید.

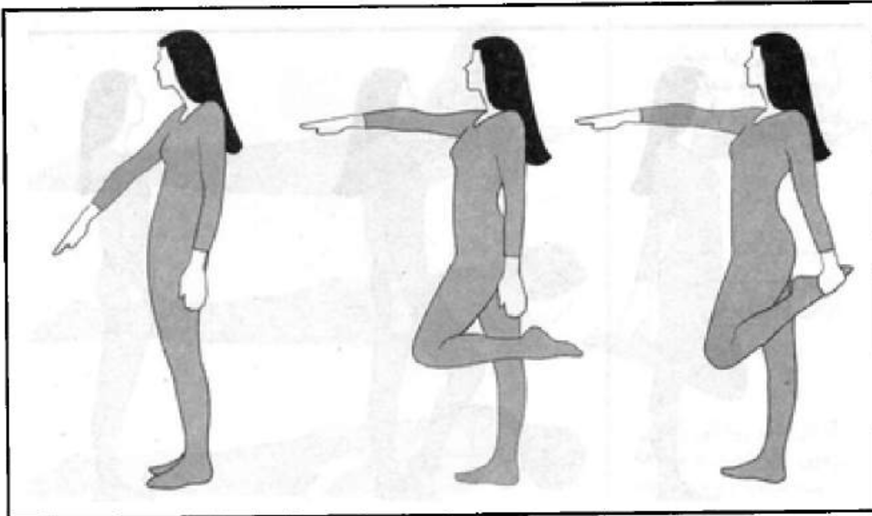
۳. زمانی که احساس تعادل کردید به آرامی پای چپ را بالا آورده و سعی کنید با دست چپ آن را بگیرید.



۴. بازوی راست را چند سانت بالا آورده و با خم‌کردن آرنج چپ، پا را کمی نزدیک‌تر به طرف بدن بکشانید.

۵. در ضمن تمرین درمی‌یابید که می‌توانید بازوها را بالا و بالاتر ببرید.

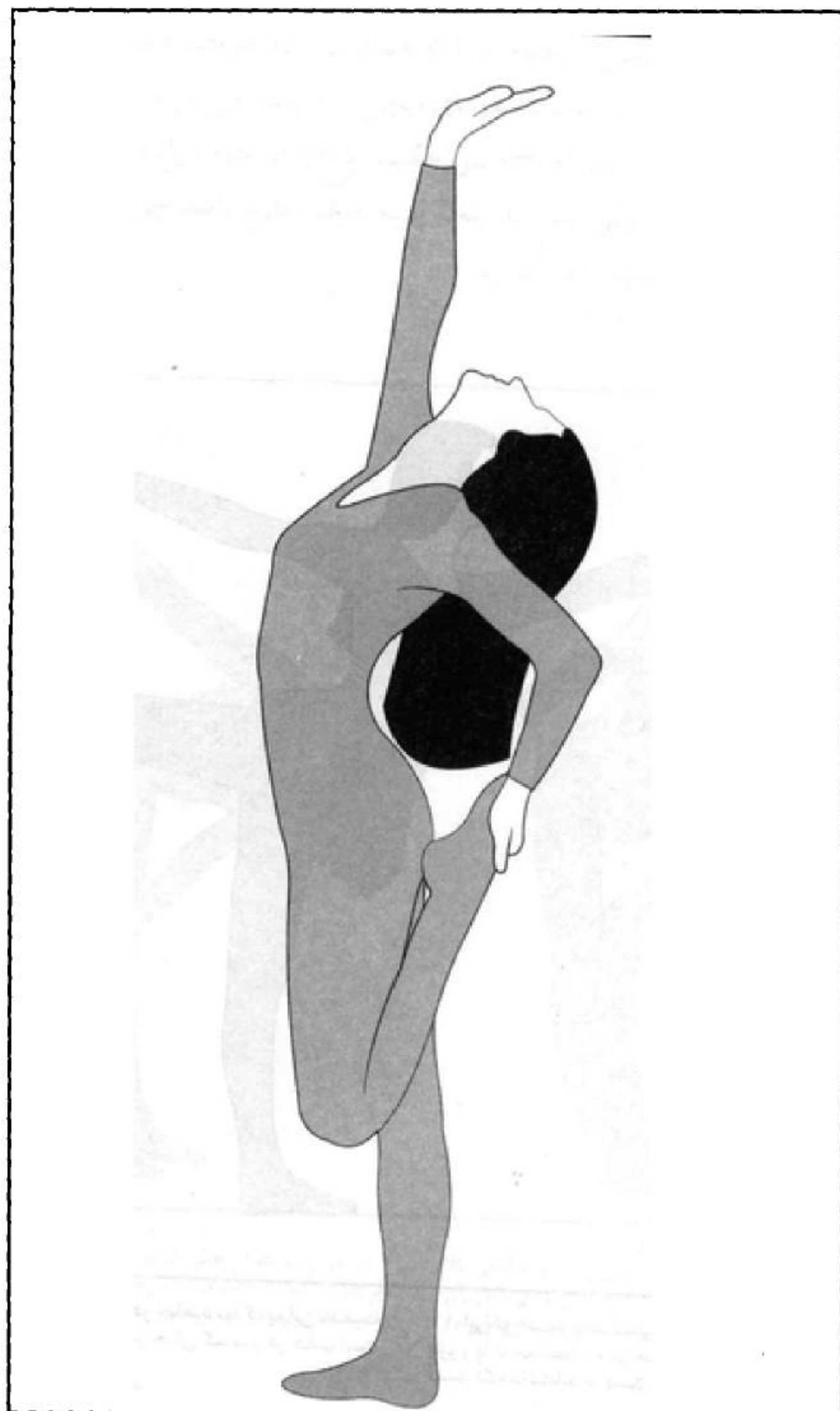
۶. پس از مدتی می‌توانید بازوی خود را مستقیم بالای سر بیاورید.

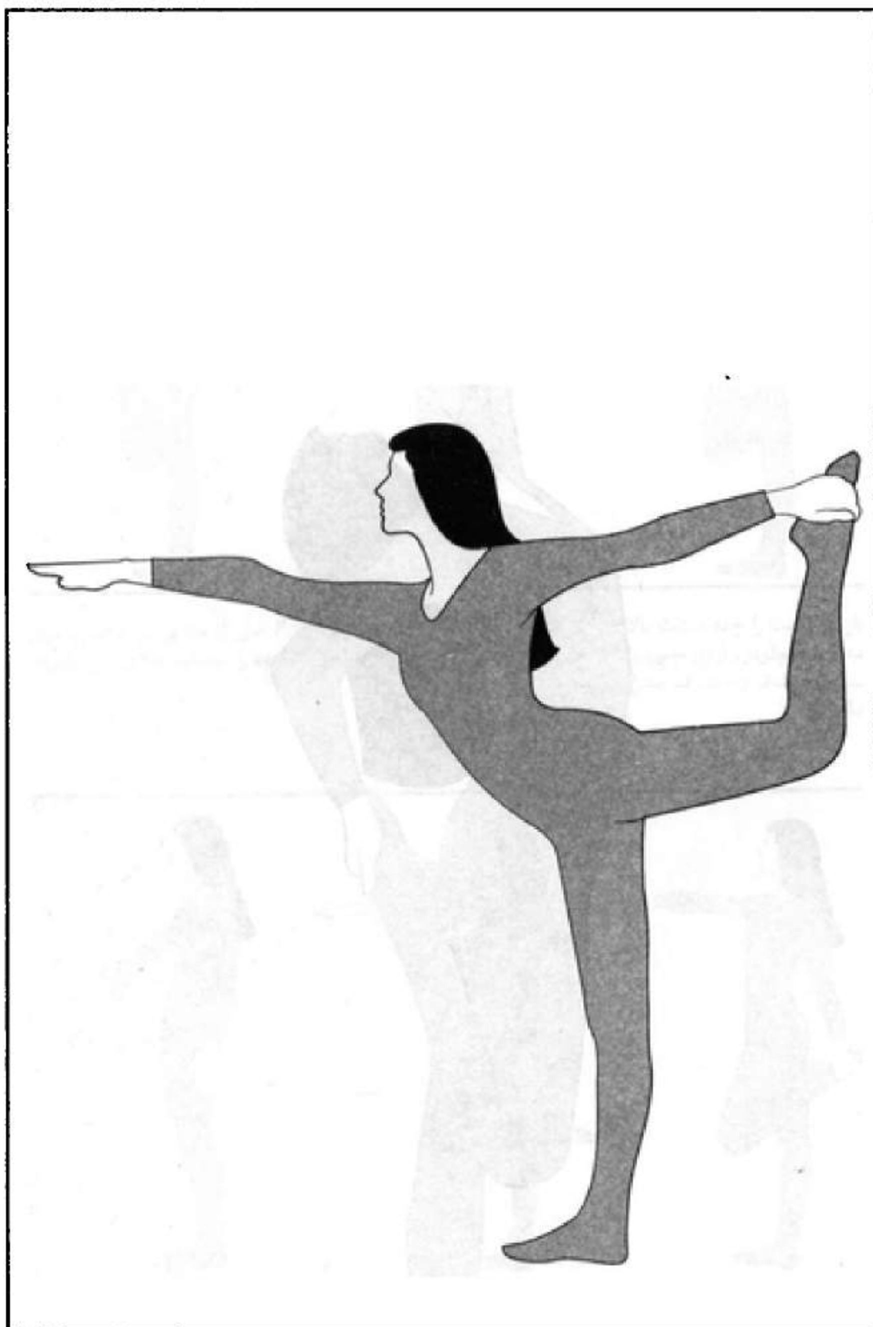


۷. وضعیت را فقط برای چند ثانیه حفظ کنید، سپس بگذارید آرنج چپ به آرامی صاف شده و بازوی راست را به پایین در سطح شانه برگردانید.

۸. سعی کنید پای چپ را به آرامی و با کنترل رها سازید که در نتیجه از دست‌ها درنرود و باعث برهم خوردن تعادل شما نشود، به آرامی آن را پایین به زمین بیاورید.

۹. بازوی راست را به پایین در پهلوی خود برگردانید. حرکت را از سمت دیگر تکرار کنید.



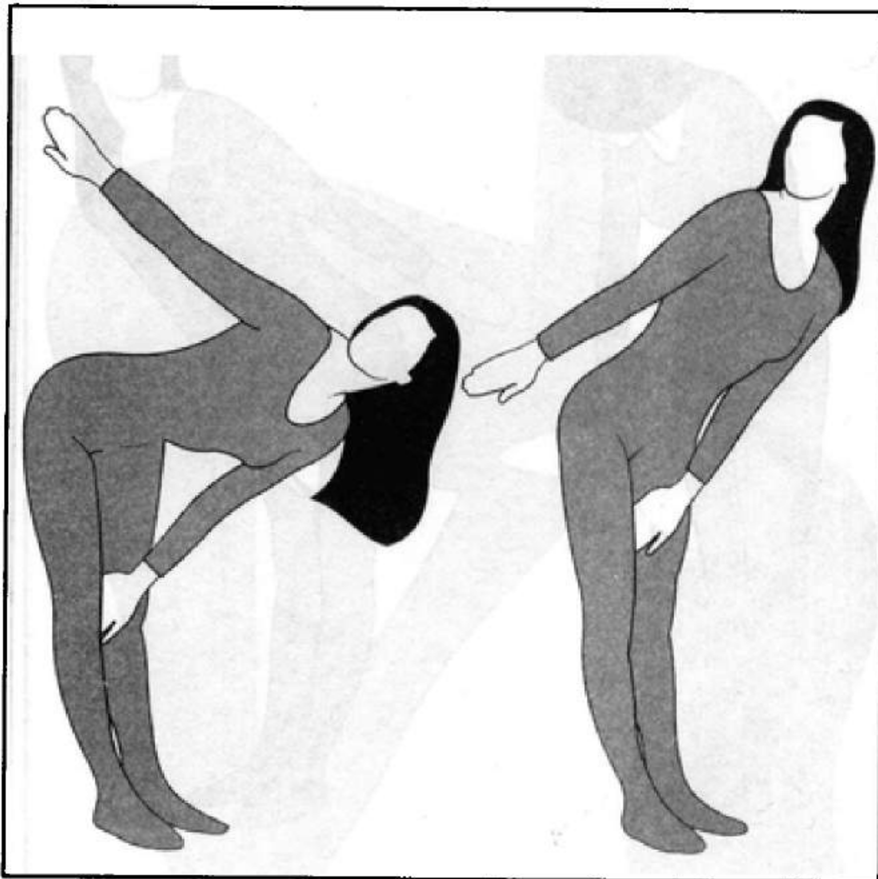


۱۰. در آخر کار قادر خواهید بود که به این وضعیت نهایی عمودی در حالی که سر در عقب است برسید.

۱۱. این نوع بسیار پیشرفته‌یی است که با کشیدن بازو و پا تا حد امکان و در حالی که هنوز پا را در دست نگاه داشته‌اید به دست می‌آید.

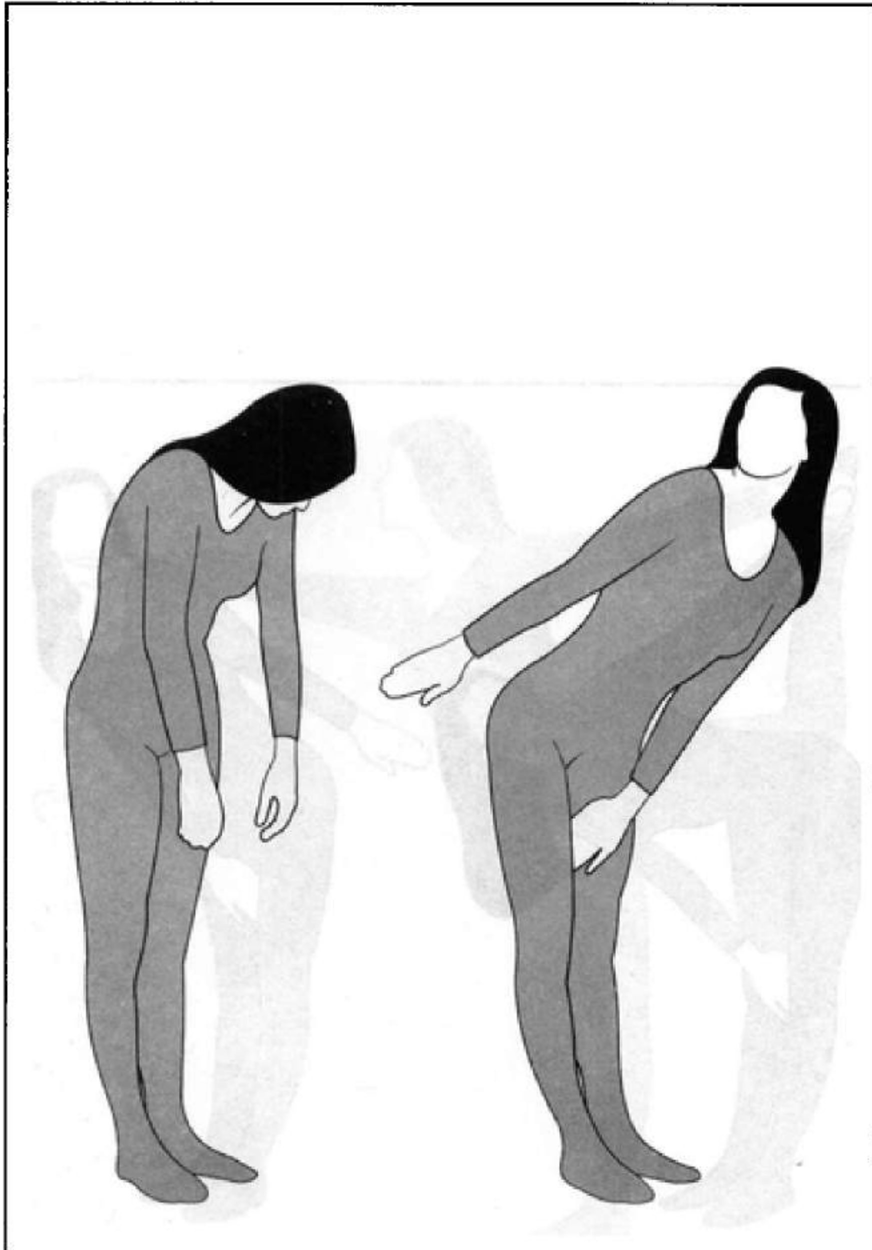
حرکت قیچی

این حرکت را قیچی نامیده‌ام، چرا که همان طور که خواهید دید بازوها با سرعتی یکسان و درست همانند تیغه‌های قیچی باز و بسته می‌شوند. با ایستادن مستقیم، پشت صاف و سر افراشته شروع کنید. پاها را در حدود پانزده سانت از یکدیگر باز بگذارید ولی نگذارید پنجهٔ پا به طرف خارج باشد چون بـرروی تعادل شما ممکن است تأثیر بگذارد.



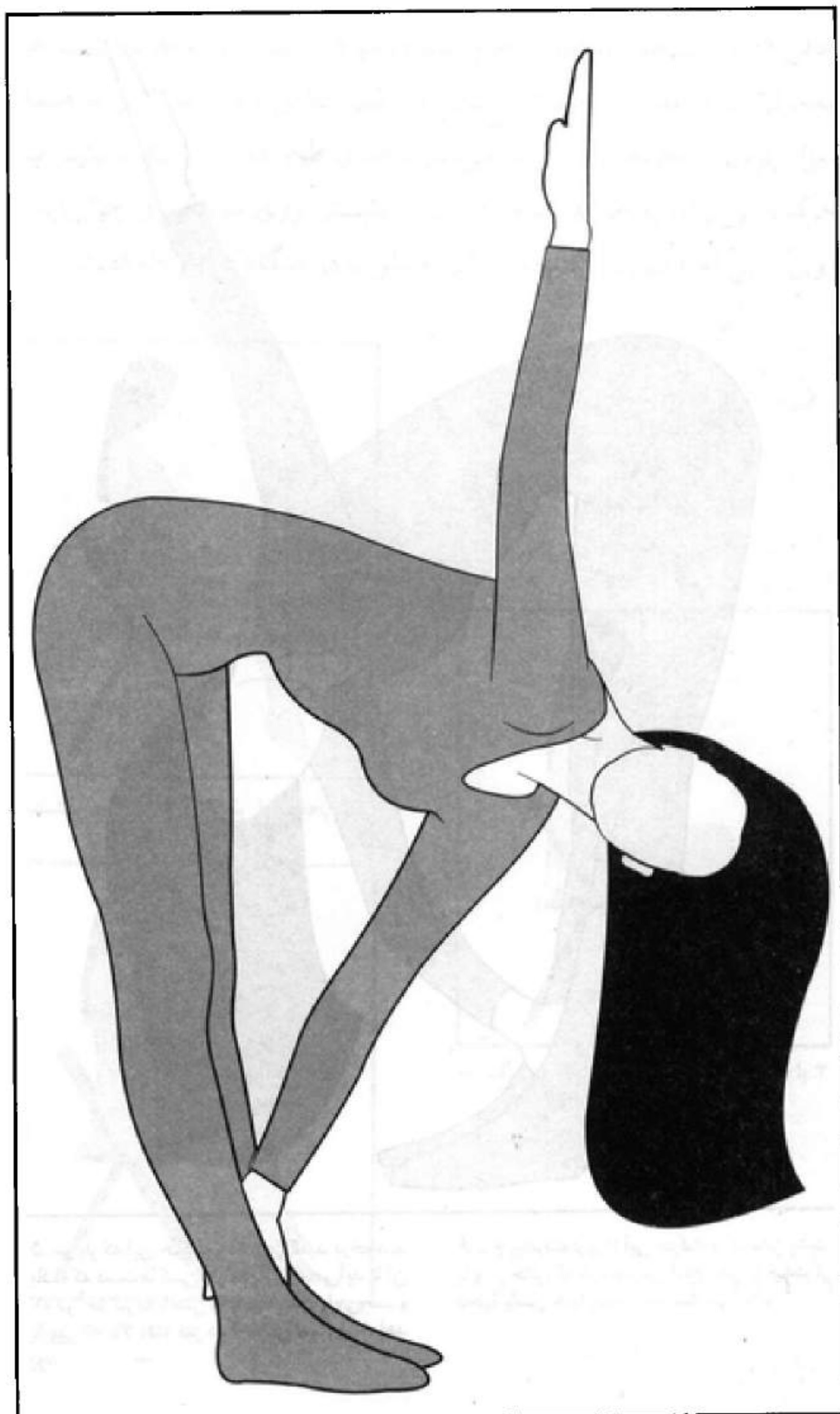
۱. در حالی که هم‌زمان بازوی راست را به آرامی بالا می‌برید کف دست چپ را به پایین و به داخل ران چپ بلغزانید. هر دو آرنج را مستقیم نگاه دارید و چشم‌ها به پشت دست بالا رفته باشد.

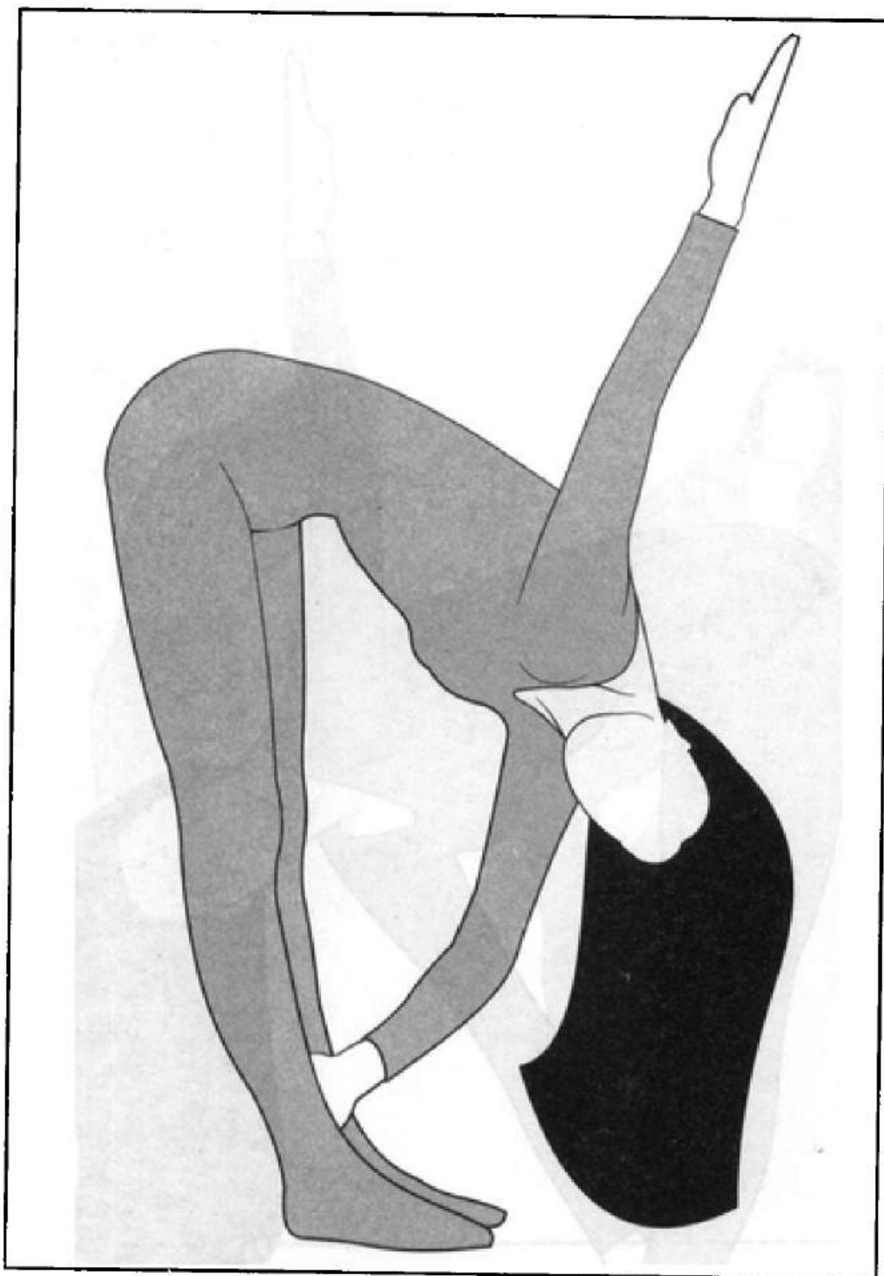
۲. در این وضعیت در حالی که دست چپ درست زیر زانو و با دست راست در یک ارتفاع است بمانید. وضعیت را برای پنج شماره و بی‌حرکت نگه دارید.



۳. به آرامی شروع به بازگرداندن دست چپ به بالا کـرده و بـازو و دست راست را پـایین بـیاورید. در نتیجه هر دو بازو دقیقاً با یک سرعت حرکت کنند.

۴. زمانی که هر دو دست به بالای ران‌ها رسـیدند برای چند لحظه قبل از آن که همان حـرکت را از جـهت دیگـر تکـرار کـنید سـر و شـانه‌ها را خـم و ریلکس سازید. سپس یک بار دیگر از هـر طـرف تکرار کنید.



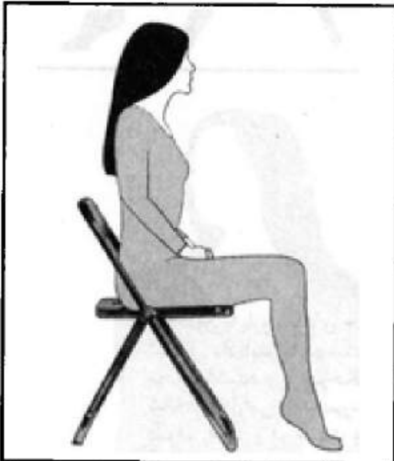


۵. هر بار که این حرکت را اجرا می‌کنید درخواهید یافت که دست‌ها کمی از پاها پایین‌تر می‌آید تا آن که در آخر کار به راحتی به ناحیهٔ پشت پا می‌رسد و بازویی که بالا رفته نیز در ارتفاعی مساوی خواهد .

۶. نوع پیشرفته‌تری از این حرکت با کشیدن پشت پا و در حالی که با خم‌کردن آرنج، بدن را بیشتر از ناحیهٔ باسن خم‌کرده‌اید به دست می‌آید.

حرکت پیچ

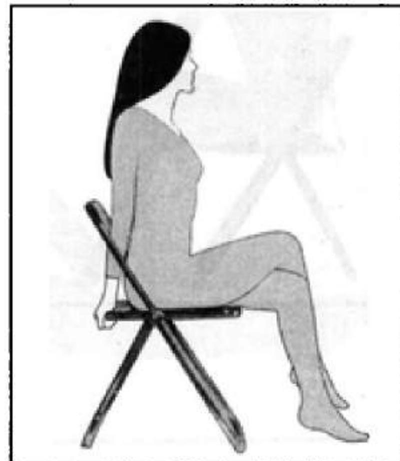
این حرکتی مناسب برای تقویت پشت است و شما را قادر می‌سازد در حالی که از بدن خود به عنوان اهرم استفاده می‌کنید پشت را به طریق نسبتاً غیر معمول بچرخانید. این حرکت خشکی و سفتی بخش میانی پشت و به همان میزان گردن و شانه‌ها را برطرف می‌سازد. همان طور که می‌توانید ببینید این حرکت می‌تواند به طرزی بسیار کارآمد با نشستن روی صندلی و چهارپایه یا روی زمین اجرا شود، در نتیجه حرکتی مطلوب در هنگام کار روزانه است.



۱. با پاهای کنار یکدیگر و پشت صاف بنشینید.



۲. پای راست را روی پای چپ بیندازید.



۳. با دست راست صندلی را در پشت خود بگیرید.



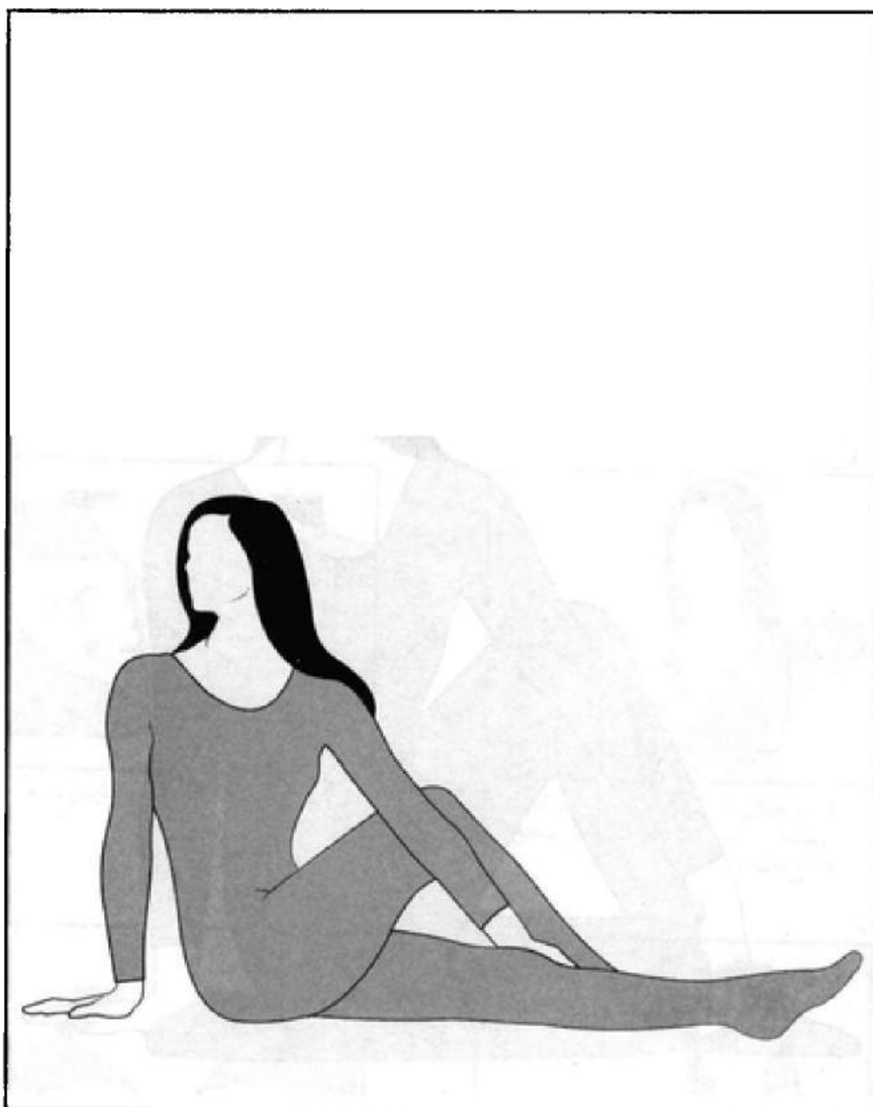
۴. بـازوی چپ را روی زانـوی راست آورده و زانوی چپ را محکم بگیرید. اگر می‌توانید آرنج را صاف نگه دارید.



۵. اکنون با بازو و پاهای خود قفلی را تشکیل داده‌اید. با دو دست خـود را محکم کشیده و با چـرخاندن سـر و شانه‌ها به آرامی و به صورت دایره به طـرف راست و در جـهت عکس ایـن قـفل بپیچید. سعی کـنید مستقیم پشت سر خود را نگاه کرده و تا پـنج شماره در همین حال بمانید.



۶. بگذارید سر و شانه‌ها به‌آرامی و به صورت دایره به جلو بیایند ولی بازوها و پـاها در هـمان وضـعیت بـماند. در نتیجه می‌توانید حرکت پیچ را یک بار دیگر تکرار کنید.



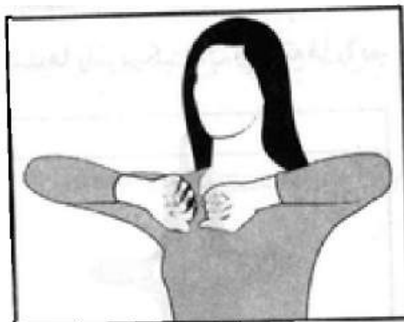
۷. این نیز همان حرکت ولی به صورت نشسته روی زمین می‌باشد. در حالی که پاها را در جلو خود دراز کرده‌اید شروع کرده و همان دستورات پیچش روی صندلی را تکرار کنید. تنها تفاوت آنست که دست راست را روی زمین و پشت خود قرار می‌دهید.



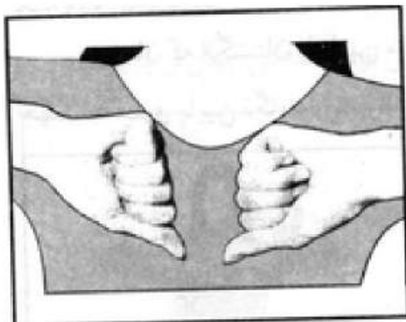
۸. این وضعیت پیچش کامل فقط بعد از تمرینات بسیار حاصل می‌شود. برای مقاصد ما پیچش ساده کافی است ولی این چیزی است که نهایتاً به آن می‌رسید.

شکستن آرنج‌ها

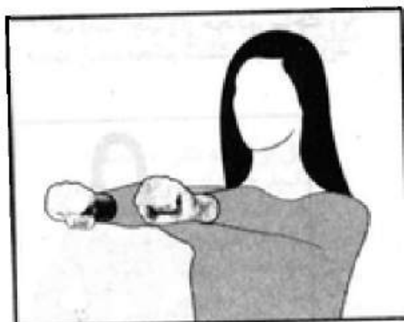
گرچه نام این حرکت ممکن است دردآور به نظر برسد ولی این‌طور نیست. زمانی که به دقّت و صحیح اجرا شود برای برطرف ساختن خشکی و سفتی مفاصل آرنج‌ها و حفظ سلامتی آن‌ها بسیار مؤثر است. نهایت دقت را به کار ببرید تا مطمئن شوید مشت‌ها را دقیقاً و همان گونه که نشان داده شده به وضعیت مطلوب می‌رسانید. اگر می‌خواهید از این حرکت بیشترین استفاده را ببرید لازم است در وضعیت صحیح قرار گیرید.



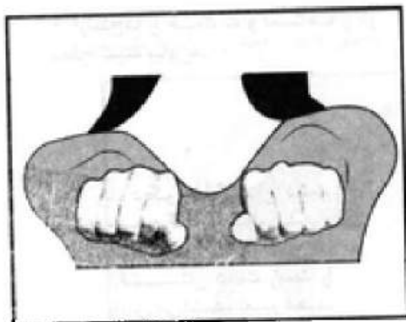
۱. در حالی که ارنج‌ها را خم می‌کنید دست‌ها را مشت کرده و آن را در سطح سینه بیاورید.



۲. مطمئن شوید مشت‌ها به پایین و به طرف زمین اشاره می‌کنند.



۳. در حالی که به شدت ارنج‌ها را به داخل منقبض می‌سازید بازوها را بکشید.



۴. مطمئن شوید انتهای مشت‌ها به صورت چهارگوش نظیر عکس درآمده است.

کشش‌های انگشت

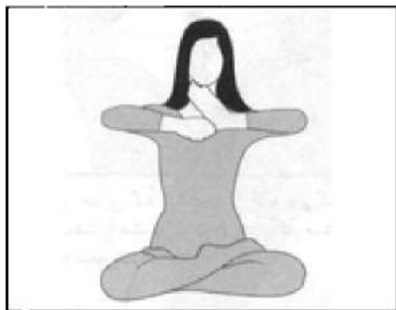
این حرکتی گول‌زننده است، چون گرچه به نظر می‌رسد گویی فقط انگشتان هستند که روی آن‌ها کار می‌شود ولی در حقیقت این کار برروی شانه‌ها و پشت و سی‌نه و بالای بازو و روی بازو و مفاصل انگشتان است. هم‌زمان که به آرامی و بانرمش حرکت را اجرا می‌کنید می‌توانید این را احساس کنید.

همانند وضعیت شکستن آرنج می‌توانید این حرکت را نیز با نشستن روی صندلی یا روی زمین اجرا کنید. ولی‌مطمئن شوید پشت صاف وسر مستقیم است. با آرنج‌هایی که در سطح سینه هستند شروع کنید و در حالی که انگشتان را پایین می‌کشید، اجازه ندهید آن‌ها خود پایین بیفتند.

هم‌زمان که انگشتان را پایین می‌کشید دست‌ها را نزدیک بدن و شانه‌ها را در جهت عقب و پایین نگاه دارید.



۱. آرنج‌ها را خم‌کرده و دست‌ها را در سطح سینه بیاورید.



۲. کف دست چپ را از خود دور ساخته و با دست راست محکم شست خود را بگیرید.

بار دیگر با انگشتان دست چپ حرکت را تکرار کنید و سپس دست‌ها را در حالی که انگشـــتان دست راست را پایین می‌کشید، تغییر دهید. بـرای نشـــتن در وضعیت لوتوس تلاش نکنید.

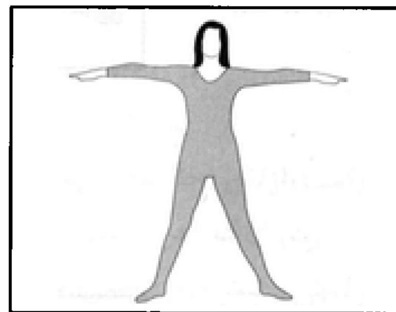


۳. در حـالی کـه انـدکی سـینه را جـلو می‌دهید دست‌ها را به آرامی و محکم بـه داخـل و بـه طـرف خـود پـایین بکشـید و شست را تا زمانی که دست‌ها به سطح ناف می‌رسند رها نسازید.

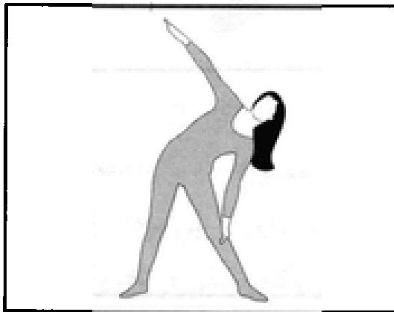
حرکت مثلثی

این نام به این جهت به این وضعیت داده شده است که بدن هنگام قرار گرفتن در این وضعیت شکل مثلث را به خود می‌گیرد. این حرکت پهلوها را کشش داده و بالاتنه را به همان میزان دست‌ها و پاها محکم می‌سازد. ضمناً احساسی باور نکردنی و شگفت‌انگیز به دست می‌دهد که بدون هیچ زحمت و تلاشی و تا حدی که می‌توانید بدن را صاف به بالا و به اطراف رسانده و آن را کشش می‌دهید.

همانند دیگر وضعیت‌ها فقط با بی‌حرکت نگاه‌داشتن بدن و برای شمارش در وضعیت مطلوب خود، کشش را به ثبت می‌رسانید، در نتیجه هر بار که حرکت را اجرا می‌کنید در خواهید یافت که می‌توانید اندکی پیش‌تر بروید.

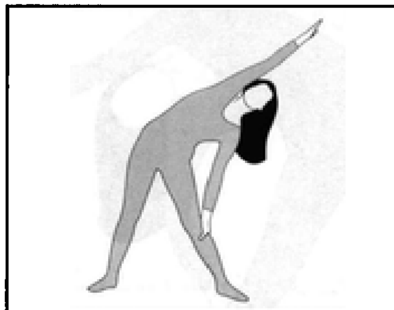


۱. درحالی که پاها حدوداً نیم متر از یکدیگر فاصله دارند ایستاده و بازوها را در سطح شانه بالا بیاورید.

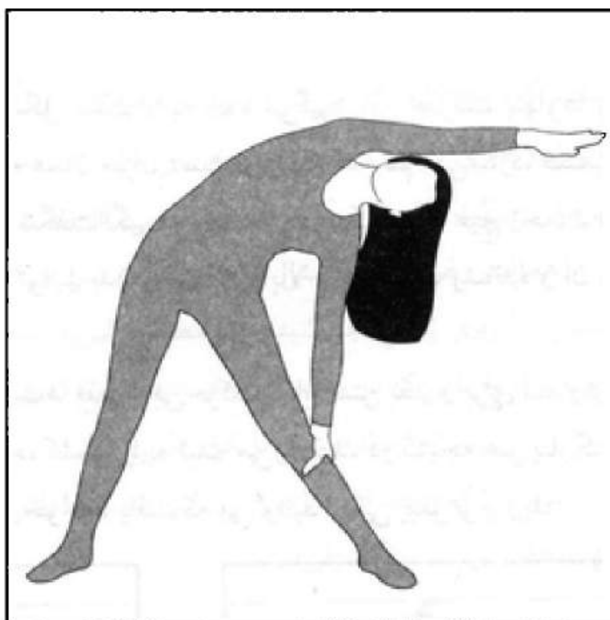


۲. درحالی که آرنج‌ها را مستقیم نگاه داشته‌اید به آرامی به سمت چپ خم شده و ساق چپ یا فقط زیر زانو را بگیرید.

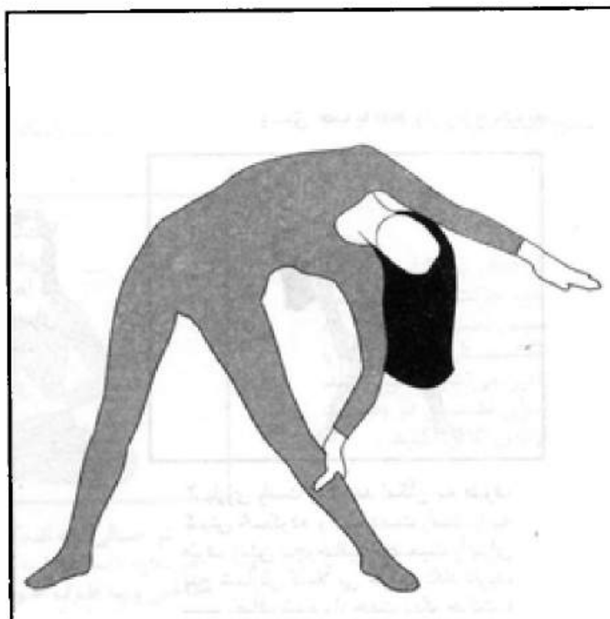
قبل از آن که باقی حرکات را یک‌بار دیگر از هر دو طرف اجرا کنید بگذارید بازوها در پهلوها پایین آمده و برای چند دقیقه ریلکس شوند.



۳. بازوی راست را تا حد امکان به طرف گوش خم‌کرده و کف دست راست را به طرف زمین بچرخانید. وضعیت را برای پنج شمارش کاملاً بی حرکت نگاه دارید، سپس صاف شده و از جهت دیگر حرکت را تکرار کنید.



۴. در آخـر کـار قـادر خواهید بود تا حدی پایین بیایید که بازوی بالایی با زمین در یک خط موازی قرار گیرد.



۵. نوع پیشرفته‌تر این حرکت آنست که آرنجی راکه به آن تکیه می‌کنید خم سازید تا بدن باز هم از ناحیهٔ باسن پایین‌تر آورده شود.

فهرست حالت‌های بدن و آموزش‌های تنفسی

حرکت درازکش (حالت‌های بدن در ریلکس‌سازی عمیق) **(صفحات ۲۱ـ۱۹)**

برای آن که ذهن و بدن را کاملاً ریلکس سازد. برای از بین بردن خستگی و کوفتگی و تنش‌های عصبی، نگرانی و نیز افسردگی، کج خلقی و تحریک‌پذیری. برای شادابی و پر انرژی ساختن تمام اندام‌ها که انسان را با احساسی از ریلکس شدن و نشاط به جا می‌گذارد.

تنفس: به آرامی و از طریق دم عمیق از راه بینی تنفس را آرام سازید و بازدم را نیز تا حد امکان آرام انجام دهید و تا کاملاً مجبور نشده‌اید نفس بعدی را نکشید.

حرکت شاداب‌کننده **(صفحات ۲۳ـ۲۱)**

برای ریلکس ساختن سر، گردن، شانه، بازوها، دست‌ها و پشت. برای کشش آرام قسمت پایینِ پشت و پشتِ پاها. برای شاداب ساختن سر.

تنفس: عمل دم را از راه بینی انجام دهید، هم‌زمان که ریلکس می‌شوید به آرامی بازدم انجام دهید. وقتی نفس تمام شد به آرامی و آهسته یک نفس دیگر بگیرید.

تنش‌زدایی **(صفحات ۳۲ـ۲۵)**

برای از بین بردن خشکی و تنش از قسمت بالای پشت بین تیغهٔ شانه‌ها. برای تقویت بازوها و شانه‌ها. برای باز و فراخ‌شدن سینه و محکم کـردن آن و باریک و محکم ساختن بالای بازوها.

تنفس: هنگام اجرای حرکت به طور طبیعی از راه بینی تنفس کنید.

چرخش گردن **(صفحات ۳۴ـ۳۳)**

برای ریلکس ساختن سر و گردن، برطرف ساختن خشکی و سفتی گردن و به همان نسبت نیز کشش و تقویت آن. برای آن که شما را ریلکس و آرام سازد.

تنفس: از طریق بینی به آرامی و به طور طبیعی نفس بکشید.

حرکت ماهی **(صفحات ۳۷ـ۳۶)**

برای تقویت و انعطاف‌پذیری سراسر ستون فقرات. بـرای کشش گـردن و گلو. برای پرورش قفسهٔ سینه. برای شادابی سر و صورت. برای ایجاد آرامش.

تنفس: زمانی که در وضعیت قرار دارید و قبل از آن که پشت را قوس دهید، یک دم عمیق از راه بینی بگیرید. برای شمارش نفس را نگاه‌دارید و هم‌زمان که پشت را پایین می‌آورید به آرامی عمل بازدم را انجام دهید. (قبل از آن کـه بـار دیگر حرکت را انجام دهید و در طول ریلکس شدن، به طور مـعمولی تـنفس کنید).

خم به عقب **(صفحات ۴۱ـ۳۷)**

برای تقویت و انعطاف‌پذیری سراسر ستون فقرات. برای تقویت و کشش گردن. برای شادابی سر و صورت. برای تقویت شانه و بازو و دست‌ها. بـرای کاهش چربی‌های اضافی دور کمر، برای کشش و استحکام ران‌ها.

تنفس: به طور طبیعی و آرام از راه بینی نفس بکشید.

حرکت گربه (صفحات ۴۵-۴۲)

برای آن که ستون فقرات را بیشتر نرم و انعطاف‌پذیر سازد. برای استحکام عضلات ران و کفل برای تقویت شانه، بازو و دست‌ها. برای کشش گردن.

تنفس: به طور طبیعی و آرام از طریق بینی تنفس کنید.

خم‌کردن پاها (صفحات ۵۳-۴۸)

برای لاغر کردن و استحکام شکم، کمر، کفل، باسن و ران. برای تقویت شانه‌ها و پشت.

تنفس: آرام و طبیعی، از راه بینی نفس بکشید.

بالاآوردن پهلوها (صفحهٔ ۵۴)

برای لاغری و استحکام قسمت فوقانی و بیرون ران. برای استحکام شکم و باسن و کاهش همهٔ گوشت‌های اضافی. برای تقویت پشت و ساق پاها.

تنفس: زمانی که در وضعیت هستید قبل از آن که پاها را بالا ببرید نفس عمیقی بکشید و آن را برای شمارش نگاه‌دارید. سپس همان زمان که پاها را پایین می‌آورید عمل بازدم را انجام دهید. (قبل از تکرار حرکت و هنگام ریلکس کردن به طور طبیعی نفس بکشید).

کشش ران (صفحهٔ ۵۵)

برای از بین بردن گوشت‌های اضافی در بالای پا و داخل ران‌ها. برای کشش زانو و استحکام ران‌ها.

تنفس: طبیعی و آرام از راه بینی نفس بکشید.

شنای پشت (صفحات ۵۷-۵۶)

برای از بین بردن گوشت‌های اضافی شکم. برای استحکام و تقویت پاها و ران‌ها و قسمت پایین پشت.

تنفس: زمانی که در وضعیت قرار دارید، قبل از بالا بردن پشت یک نفس

عمیق بکشید و برای شمارش آن را نگاه‌دارید. همان زمان که پشت را پایین می‌آورید عمل بازدم را انجام دهید. (قبل از تکرار حرکت و زمان ریلکس کردن به طور طبیعی تنفس کنید).

استواری با حرکات آهسته (صفحات ۶۱ ـ ۵۸)

برای لاغری و استحکام بازوها، کمر، شکم، باسن و پاها. برای تقویت شانه‌ها و پشت و گردن.

تنفس: آرام و طبیعی از طریق بینی تنفس کنید.

تنفس متناوب از مجرای بینی (صفحات ۶۵ ـ ۶۴)

برای مداوای ناراحتی‌هایی از این قبیل: بی‌خوابی ۳، سردرد ۳، میگرن ۵، سینوزیت ۴، آسم ۴، گرفتگی بینی ۴، افسردگی و تنش‌های عصبی ۳. در ضمن کمک مؤثری برای بهبود کامل تنفس خواهد بود و می‌تواند صرفاً بـه عنوان آرامش‌بخشی مؤثر استفاده شود.

زمانی که از آن برای هر یک از ناراحتی‌های فوق به غیر از مورد بی‌خوابی استفاده می‌شود یا روی صندلی و یا چهار زانو روی زمین بنشینید. مطمئن شوید که پشت شما صاف است. سعی کنید مکانی بیابید که هم خلوت و هم ساکت باشد تا بتوانید کاملاً تمرکز کنید.

در کنار هریک از ناراحتی‌های فوق شماره‌یی است که نشانگر تعداد دفعاتی است که برای آغاز کار پیشنهاد کرده‌ام. پس از مدتی، به هر صورت، ممکن است احساس کنید مایلید آن‌ها را بیشتر اجرا کنید، این کار را به تدریج و فقط با یک نوبت در هر بار افزایش دهید. زمانی که حرکت را آموختید همواره آن را با چشمان بسته اجرا کنید.

تنفس: با ریتم ۴ـ۴ـ۴ـ۴ و در حالی که برای خود می‌شمارید مطابق دستور و با حرکت صفحهٔ ۶۴ تنفس کنید.

حرکت شیر **(صفحات ۶۷ـ۶۶)**

برای کار روی عضلات صورت و استحکام و سفت کردن آن، برای بهبود شرایط پوست و چشمان، برای ورزش دادن زبان و آرواره، برای کشش و تقویت بازوها و انگشتان.

تنفس: طبیعی و از راه بینی تنفس کنید.

بالابردن آرواره **(صفحات ۶۸ـ۶۷)**

برای برطرف ساختن ذخیره‌ی گوشتی (غبغب) که می‌تواند در زیر چانه افزایش یابد. تضمینی بر علیه افزایش گوشت‌های شُل و آویزان و غبغب. برای ورزش‌دادن واقعی و مؤثر آرواره، برای کشش و تقویت گردن.

تنفس: به صورت طبیعی از راه بینی تنفس کنید.

کشیدن پوست سر **(صفحات ۷۰ـ۶۸)**

برای داشتن موهای براق و سالم. برای جلوگیری از ریزش غیر ضروری موها. برای بازکردن پوست سر و تحریک جریان خون که در نتیجه خون بتواند به پیاز مو برسد که این امر برای نگاهداری مو و پوست سر ضروری است.

تنفس: به طور طبیعی و از راه بینی نفس بکشید.

ایستادن روی شانه **(صفحات ۷۷ـ۷۲)**

برای ریلکس کامل پا و ران‌ها. برای جلوگیری از فشار خون در پاها. برای مراقبت از ناراحتی‌های وریدها و سرخ‌رگ‌ها و از بین بردن ناراحتی‌های موجود (مشروط به تأیید پزشک شما). زمانی که بالاتنه در این وضعیت یعنی در نوع پیشرفته‌تری بالا می‌رود پشت و شکم و ران‌ها را تقویت می‌کنید. برای بهبود گردش خون در تمام نقاط بدن و شادابی و تحریک اندام‌ها و غدد داخلی.

تنفس: قبل از آن که از طریق دست‌هایی که پا را بالا برده است پایین بیایید یک دم عمیق از راه بینی بگیرید. زمانی که در وضعیت هستید سعی کنید برای شمارش تا حدی که می‌توانید آرام و عمیق تنفس کنید. زمانی که از وضعیت بیرون آمدید به طور طبیعی نفس بکشید.

کشیدن پاها (صفحات ۸۱ ـ ۷۸)

برای کشش آرام عضلات زردپی در پشت پاها. برای کاستن از هر نوع گوشت اضافی روی ران و کفل. برای کشش قسمت پایین پشت و تقویت آن. برای کشش گردن و ریلکس و شاداب ساختن سر.

تنفس: زمانی که در وضعیت هستید هم‌زمان که بازوها را بالا می‌آورید یک دم عمیق از راه بینی بگیرید. در حالی که دست‌ها را برای گرفتن پاها پایین می‌آورید چانه را بالا برده و بکشید و نفس بگیرید. سپس در حالی که اجازه می‌دهید آرنج‌ها به طرف بیرون بروند و سر به حالت ریلکس خم شود عمل بازدم را انجام دهید. (سعی کنید اگر می‌توانید وضعیت بدون تنفس را نگه دارید). همان زمان که دست‌ها را در پشت ران‌ها به بالا می‌لغزانید شروع به دم‌گرفتن کنید و عمل بازدم را در حالی که پشت خود را صاف کرده و قبل از آن که حرکت را بار دیگر تکرار کنید انجام دهید.

چرخش‌های پا (صفحات ۸۳ ـ۸۲)

برای بر طرف ساختن هر گونه خشکی و سفتی در پنجه‌ها و پاها و مچ. برای نگاهداری و بهبود عملکرد عضلات و مفاصل. برای لاغری مچ پاها. برای تقویت واستحکام عضلات ساق پاها.

تنفس: به آرامی و طبیعی از راه بینی نفس بکشید.

کشش ایستاده (صفحات ۹۰ـ۸۶)

برای کشش آرام پاها، پشت، بازوها، اطراف بدن و سپس ریلکس ساختن آن‌ها.

تنفس: زمانی که در وضعیت هستید، از راه بینی دم بگیرید. همان زمان که به جلو می‌آیید به آرامی عمل بازدم را انجام دهید ـ همان زمان که بالا می‌آیید دم بگیرید و هنگامی که به طرف عقب می‌روید بازدم را انجام دهید ـ و در حالی که بالا می‌آیید دم بگیرید. برای خم به پهلوها نیز به همین منوال تنفس کنید، عمل دم را برای حرکت رو به بالا و عمل بازدم را برای حرکت رو به پایین اجرا کنید.

همان زمان که بدن خود را در آخر کار ریلکس و خم می‌سازید به آرامی بازدم انجام دهید و سپس به طور طبیعی تنفس کنید.

حرکت کبرا **(صفحات ۹۲ـ۹۱)**

برای تقویت و انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها از طریق استفاده از یک به یک مهره‌ها از بالا به پایین. برای تقویت و استحکام شانه‌ها، بازوها و کشش گردن.

تنفس: به طور طبیعی و آرام از راه بینی تنفس کنید.

وضعیت تعادل **(صفحات ۹۶ـ۹۳)**

برای بهبودی شگرف در حفظ تعادل و تمرکز. برای اصلاح حالت بدن و به دست‌آوردن توازن، برای اصلاح کنترل عضلات سراسر بدن.

تنفس: طبیعی و آرام از راه بینی تنفس کنید.

حرکت قیچی **(صفحات ۱۰۰ـ۹۷)**

برای انتقال حسی از تعادل و هماهنگی و توازن، برای کشش پشت پاها و قسمت‌های تحتانی پشت، برای لاغری و استحکام ران و کفل.

تنفس: از راه بینی یک دم عمیق بگیرید، هم‌زمان که دست را به پایین می‌لغزانید به آرامی بازدم انجام دهید. زمانی که در وضعیت هستید یک نفس نرم و آهسته دیگر برای بی‌حرکت ماندن بگیرید. پس از آن به طور طبیعی تنفس کنید. بالاخره قادر خواهید بود که وضعیت را بدون تنفس نگاه‌دارید.

حرکت پیچ **(صفحات ۱۰۴ـ۱۰۱)**

برای بر طرف ساختن خشکی و سختی وسط پشت، گردن، شانه‌ها، برای اصلاح خط کمر، برای لاغری و استحکام بازوها.

تنفس: آرام وطبیعی از راه بینی تنفس کنید.

شکستن آرنج (صفحهٔ ۱۰۵)

برای برطرف ساختن خشکی در مفاصل آرنج، برای تقویت و محکم ساختن بازوها.

تنفس: به طور طبیعی از طریق بینی تنفس کنید.

کشش انگشتان (صفحهٔ ۱۰۶)

برای از بین بردن خشکی و حفظ عملکرد مناسب انگشتان، برای تقویت پشت و شانه‌ها، بالا و روی بازوها، برای بازکردن قفسهٔ سینه و استحکام بالاتنه.

تنفس: هم‌زمان که انگشت را محکم گرفته‌اید دم بگیرید ـ در حالی که آن‌ها را به آرامی و محکم به طرف پایین می‌کشید نفس را نگاه دارید. زمانی که دست‌ها به سطح ناف رسیدند، بازدم انجام دهید.

حرکت مثلث (صفحات ۱۰۸ـ۱۰۷)

برای کشش و امتداد اطراف بالاتنه. برای کشش و تقویت پاها. برای تقویت پشت، شانه‌ها و بازوها.

تنفس: همان زمانی که دست‌ها را برای شروع کار بالا می‌برید از راه بینی یک دم عمیق بگیرید. همان زمانی که به پهلو خم می‌شوید به آرامی یک بازدم انجام دهید. در وضعیت ثابت نرم و آرام یک دم دیگر بگیرید و حرکت را با تنفس معمولی ادامه دهید. بالاخره می‌توانید وضعیت ثابت را بدون نفس‌کشیدن نگاه دارید. همان زمان که صاف می‌شوید بار دیگر دم بگیرید. هم‌زمان که بازوها با شانه‌ها، هنگام حاضرشدن برای دم، به یک سطح رسیدند بازدم انجام دهید. حرکت را از جهت دیگر تکرار کنید.



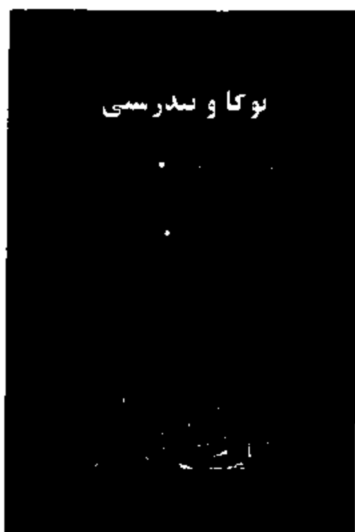
یوگا و رژیم غذایی

ایو دیسکین

برگردان: شیرین رادان

۱۲۰ صفحه / رقعی

این کتاب به گونه‌ای ساده، کامل و آسان برای انجام تمرینات یوگا طراحی شده است و دارای یک دوره‌ی اصلی شامل دو موضوع در هاتایوگا و تغذیه در یوگا می‌باشد. وضعیت‌های هاتایوگا قدم به قدم با توضیحات کامل توسط تصاویر نشان داده شده‌اند. اصول تغذیه یوگا نیز به طور واضح توضیح داده شده است. برای دستیابی به نتایج بهتر پیشنهاد می‌گردد تمرین حرکات یوگا با تغذیه یوگا به طور همزمان انجام گیرد. این کتاب تصور کلی یوگا را از تغذیه توصیف می‌کند.



یوگا و تندرستی

سلواراجان یسودیان ـ الیزابت هایک

برگردان: محمد هوشمند ویژه ـ مینو حمیدی

۳۰۴ صفحه / رقعی

امروزه دنیای ما بیشتر از هر چیزی که ثروت برای او فراهم آورده است به سلامتی نیازمند است. پیشگیری از بیماری و رنجوری همانند فراهم‌کردن وسایل درمان برای میلیون‌ها انسانِ نومید وظیفه‌ای مقدس است. بنابراین انسان نباید عوامل منفی و ضدحیات را تحمل کند و باید با بیماری روحی و جسمی به مبارزه برخیزد؛ زیرا بیماری یعنی نبود نیروی زندگی مثبت، یعنی تهی‌شدن از نظام و نیرویی که پی‌آمدش فروریزی سیستم حیاتی بدن است. دانش باستانی یوگا، دانش دقیق و کاملی است که در آن گام‌های حساس و عاقلانه‌ای برداشته می‌شود که به تکامل تن و جان و جسم و روان می‌انجامد.

دم‌گستری در یوگا (پرانایاما)

سوامی شیواناندا

برگردان: فرهاد خالصی مقدم

۱۵۲ صفحه / رقعی



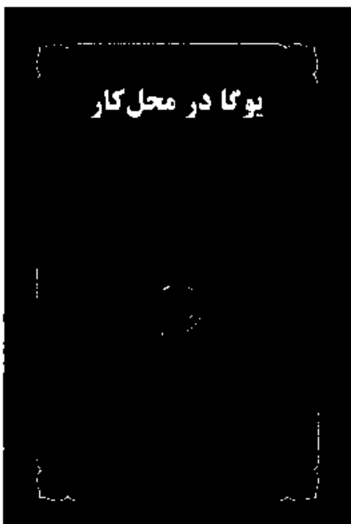
این کتاب ترجمه‌ای است از کتاب دانش پرانایاما، به قلم سوامی شیواناندا، که در آن پیرامون انرژی، و گسترش و توسعهٔ آن در انسان مطالبی ارائه شده است. پرانایاما از دو کلمهٔ پرانا Prana به معنای انرژی حیاتی و آیاما ayama به معنای توسعه و گسترش تشکیل شده است و پرانایاما یعنی: توسعه و بسط انرژی. پرانایاما چهارمین رکن راجا یوگای پاتنجلی است و آن به معنای توقف خودبخودی تنفس است در حالی که پرانایامای مطرح‌شده در هاتایوگا، تمرینات تنفسی خاصی است که موجب افزایش پرانا و کنترل آن در انسان شده و مقدمه‌ای برای رسیدن به پرانایامای پاتنجلی است.

یوگا در محل کار

میریام فریدمن - جنیس هنکس

برگردان: فاطمه علاقبند

۲۳۲ صفحه / رقعی



این کتاب شماری از وضعیت‌های یوگایی و چند شیوهٔ تنفسی را توصیف می‌کند که می‌تواند در اداره، دفتر و در اوقات فراغت اجرا شوند. گرچه این حرکات ساده هستند ولی غالب افراد را از عدم انعطاف‌پذیری بدن خود آگاه می‌سازد، بنابراین مقداری تلاش و پشتکار می‌طلبد. در آغاز ممکن است به انگیزه‌ی زیادی احتیاج داشته باشید ولی بعدها احساسی از سلامت و شادابی که در قبال این تمرینات برای شما پیش خواهد آمد مشوق ادامهٔ آن‌ها خواهد شد. این کتاب، راهنمایی عملی برای یوگا در محل کار است ولی در عین حال اگر تمرینات آن را به طور مداوم انجام دهید، سلامتی، شادابی و قدرت تمرکز خود را افزایش خواهید داد.

یوگا

۶



تهران ، خیابان مجاهدین اسلام ، شماره ۲۶۲
تلفن : ۳۱۲۳۳۵۰۵

ISBN 964-5998-93-X